

風味人间

ONCE UPON A BITE

陈晓卿 主编

腾讯视频 出品

美食即相逢

中信出版集团

版权信息

书名:风味人间

主编:陈晓卿

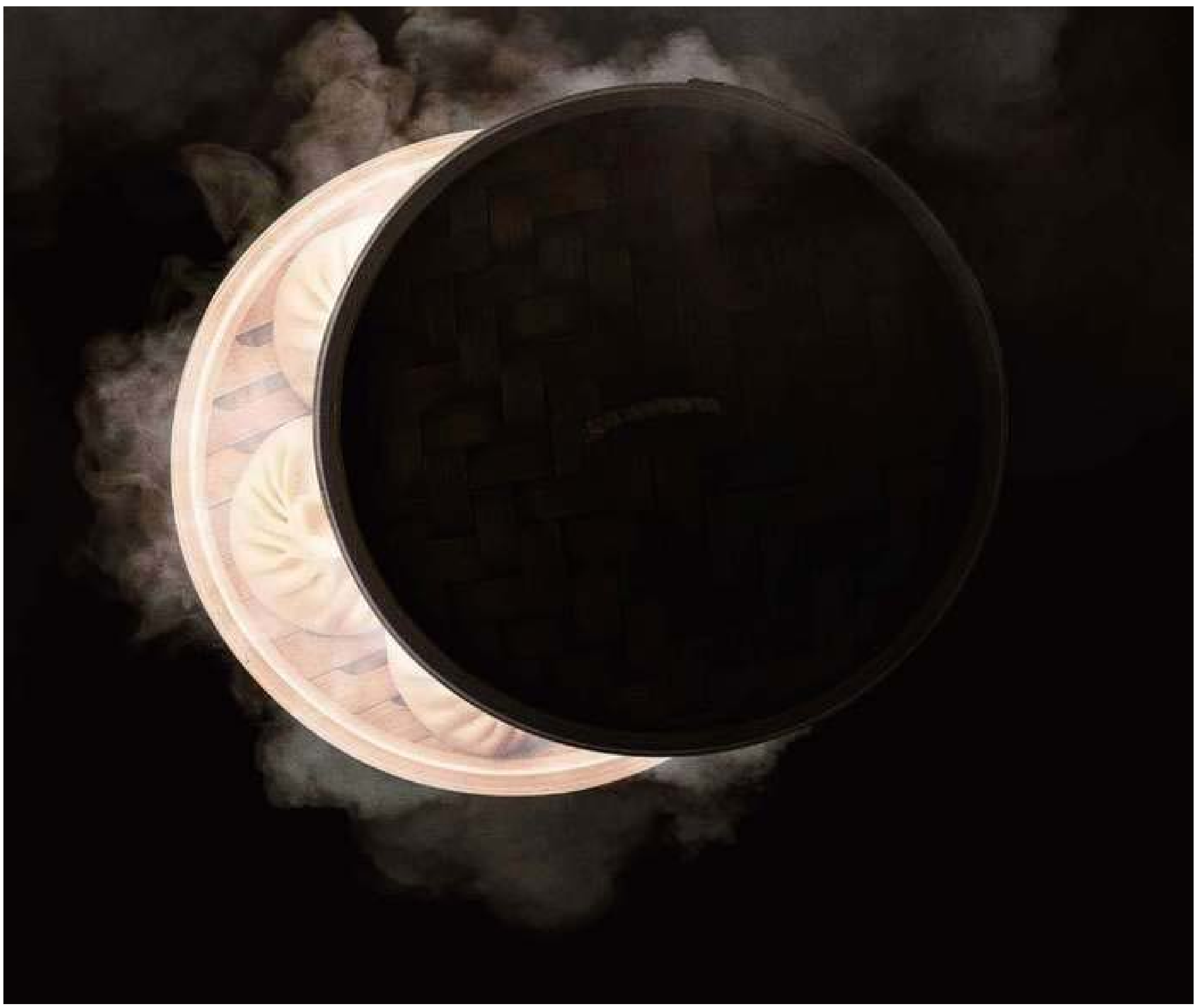
ISBN:9787508697987

中信出版集团制作发行



序言

所谓美食，不过是一次又一次的相逢



农历腊月二十九的首都机场，一眼望去，满是期待着回家团聚的脸庞。而我刚和家人告别，准备出差。

已经不记得这是我第几个春节没在家过了。新年是食物汇聚的高峰，拍摄与美食有关的纪录片，这是最“出活儿”的关口。所以这些年，一俟佳节临近，我和工作同伴就会整理行装，踏上征程。

这么说，其实没有一丁点儿抱怨或者诉苦的意思。都市里的农历新年，味道越来越淡，春节作为农耕社会人们盘点收成、休养生息的遗存，现今只能到山海之间去感受。此刻的我充满期待，不知道等待我的是哪一种神奇的美味。

赶到皖南的小山村已是深夜。看了张平导演和摄制组几天来拍摄皖南火腿的影像素材，心里踏实了很多。汪姐叫汪兆慧，是这次拍摄的主人公，春节前，她和丈夫备好了年货，还精心腌制了两条火腿，这与几百年前生活在这里的人们庆祝新年的方式如出一辙。只有在现代文明影响力覆盖稍弱的偏远地区，才能遇见这样的景象。

第二天一早，踩着深巷中鞭炮的碎屑，穿过阴冷的雾霭，眼前出现一座巨大的宗祠：叶家祠堂。这里曾经是电影《菊豆》的拍摄地，旁边一座200多年的院子就是汪姐的家。年三十儿，我们的拍摄在这里继续，要记录汪姐一家的团圆饭。汪姐十几岁嫁到叶家，如今已经是两个女孩的母亲，这些年她见的摄制组很多，当初张平导演为了皖南火腿来村里调研，很多人家都以过年太忙为托词，拒绝了我们的拍摄。开民宿的汪姐看到了我们的万般无奈，心一软接纳了我们。她是村里公认的勤快人，“只要吃年夜饭时能让我们团圆，其他的你们愿意拍就拍吧。”汪姐话里的意思是，除夕对农家来说是十分重要的时刻。

白天的拍摄准备十分顺利，我还是有点儿担心同事们的晚餐，尽管大家都说一碗泡面足矣，但大过年的……我决定努力一下。网上信息显示，这一天方圆几十里没有开张的餐厅。我只好打开通讯录，准备找朋友“下手”，并且聚焦到三个人身上：美食顾问周墙、名厨叶新伟和好友寒玉。从距离上看，寒玉在碧山村的民宿“猪栏酒吧”最近，先给她发微信，把前因后果简单说了。

寒玉还没有回微信，门外却响起一个女声：“请问陈晓卿可在？”我从楼上看下去，这不是叶静吗？叶老师是我在北京的好友，10多年前的一次徽州之行，让我感受到这里的安静和美好，安徽同乡叶静在北京听了我的描述十分心动，当即决定和朋友一起去皖南买一个老宅。但我不知道，老宅居然就在汪姐家的旁边！接到寒玉电话，她立即过来找我：“不耽误你拍摄，晚上去我家过年三十哦，寒玉也来。”叶静做电影出身，特别利索，说完就回去准备了。

美食真是一个特殊行业，外表光鲜，实际上甘苦自知。就像我，朋友们在微信和微博上感觉我每天就是吃吃吃。其实吃什么自然很重要，但更多的时候，我更喜欢和能说得来的人一起吃：没有工作的压力，没有利益诉求，甚至没有主动拉关系、交朋友的欲望。

然而拍摄美食纪录片让我的饮食节律非常紊乱，有时候会一日多餐。我曾经一天吃过6顿“正餐”，也曾经一顿“品鉴”过57道菜，发自内心说，这都是很累的事情。当然，在工作忙碌的时候，也有连续三四天吃盒饭的经历，饿肚子拍摄的情况也不在少数，所以能接到叶静这样的邀请，我自然非常感动。

尤其大年三十，家家团圆，谁家在这个时刻还会接待一堆莫名其妙的客人？只能是关系特别好的密友。那天晚上，摄制组七个人来到了叶静家，饭菜都已准备好，寒玉拿来了儿子做的精酿啤酒，叶静从北京背了一只内蒙古的羊，只加了盐，炖了一天，摄影师大飞是呼伦贝尔人，刚喝了一口羊汤就直呼“到家了”。就这样，在震耳欲聋的鞭炮声中，全剧组过了新年，摄制组和寒玉也都像叶静的临时家庭成员，特别开心。吃了团圆饭，我捧着酒杯，心里想，世界上最好吃的果然是人。

大年初一一早，从小山村出发，汽车换高铁，高铁换飞机，到潮州的时候已经夜幕四合。和之前一样，看片、讨论。第二天上山拍摄，因为是年初二，导演老费天不亮就拎着一包饼干交给我，提醒说，今天我们可能没饭哦。

由于今年气候偏暖，五祉村茶叶采摘大幅提前。茶农们无心过年，梯田上经常能看到一家老小都在忙碌。大人们采茶，老人带着孩子用土块砌好了一个小小的土窑，燃上火，把玉米、红薯和腌好的整只鸡放进去。烧炙片刻，孩子们便开心地把土窑踩塌，让火的余烬把食物炊熟。我在一边看着，心里想，这不是另一个摄制组在安第斯山拍摄的帕恰曼卡（pachamanca）吗？古印加人的大地之锅，和我眼前看到的是那样的相同，只不过我们放的是鸡，而他们用的是豚鼠。

一直觉得，食物是我认知世界最有效，也是最有趣的通道。一个小小的烹饪行为，却能让我看到身处太平洋两端的人们共同的生活智慧。从食物的角度来说，世界上没有任何一个孤岛，人类本身就生活在同一个家园。

摄制组不可能有大地之锅，我们的工作餐怎么解决？一直陪同摄制组做田野调查和拍摄的潮汕美食家林珂却笃定地说："想想办法，饭还是有的。"要知道，五祉村离标准意义上有商业的集镇还有10多公里。

我和助手决定在林珂的带领下，先去村里唯一的饭铺试试运气。这家没有名字的餐厅只有一张桌子，就在村口，然而餐厅老板一家正在享用午餐，老板娘一摊手，说着我们听不懂的潮汕话，但我知道她的意思是"看看，家里什么都没有了。"我非常理解老板娘此刻的心情。年初二原本是潮汕人回娘家的日子，原计划她们全家要趁着高速路免费，驱车去韶关探亲，由于我们的到来，这个计划只好搁置了。

老板娘叫曾德艳，是四川宜宾人，不过连林珂这样的潮汕土著都听不出她的口音，这已经是一个地道的潮汕媳妇了。得知了这个信息，我开始用我拿不出手的四川话和她套磁，说到了黄金芽菜、大刀白肉、竹笋、竹荪、姜鸭面……老板娘脸上逐渐绽出笑容，害羞地说："你讲的这些要我妈妈才会做。"冷漠渐渐化解，他们决定给我们做一餐饭。在很多地方都是这样，故乡，尤其故乡的食物，是人和人之间非常好的沟通媒介。

老板娘先从邻居家买了一只水鸭炖上，做了打边炉，然后又把二姐家春节做的一只白切鸡拆了，摄制小组风尘仆仆出现的时候，菜已经摆满了一桌。拍摄纪录片的人就像行脚僧，镜头前的任何情况都有可能让摄制计划改变，也能让一顿饭消失得无影无踪。真正吃上饭菜已是下午3点，然而，当你饥饿的时候，饭会变得更加香甜。

吉林敦化，牡丹江在这拐了一个弯，新民村就在江边。初十那天从延吉机场出来，对面一个穿着呢子大衣的敦实的男人跟我说："陈老师，我是泽授，杨波让我送您去新民村。"杨波是我在长春的一个朋友。

在市里简单吃了口饭，外面突然开始下雪了。到新民村大概3个小时的路，开车的泽授说："看起来今天我们到不了村里了。"雪越下越大，好几次我都想着要不要返程，泽授拍着方向盘说："你要相信我的驾驶技术。"这个朝鲜族汉子从前看过我的纪录片，也为敦化的杀猪菜能够被我们拍到而自豪。雪越下越大，摄制组为了安全起见，回到靠近公路的一个小镇上等我，晚上我们就在镇上的一个小旅店住了下来。

第二天天不亮，又经历了半个多小时的车程，艰难地到达了摄制组所在的小村子，眼前的一切让我非常吃惊。目所能及处荒无人烟，只有几家房顶的烟囱冒着炊烟，一切安静极了。我天生怕冷，前一天在供销社买了棉裤，但很快就被吹透了。和内地不同，这里的团年是以村庄为单位，杀猪、办席，都需要很多家人过来帮忙。主人公刘海楼杀了一头300斤的大猪，我第一次明白了过去我们在城里吃到的杀猪菜实际上是不能称作杀猪菜的。用科学家的说法是，猪肉在最初的5个小时风味最为饱满，只需要白水煮一煮，就有别样的甜香。

和全中国一样，全村只剩下老人和孩子，春节对他们来说，和传统意义上的欢聚已经有了很多微妙的变化。好在东北人骨子里喜欢热闹，从初五开始，村子的秧歌队每天排练，也每天聚餐，在摄制组导演的眼里，各家各户的菜差异不大，更多的是人和人之间的情感交

流。这种一个自然村落依赖美食聚集起来的力量，是我们现在能够看到的最后的乡村中国的新年景象。

以上的文字，记录的是我今年春节的全部生活。其实从元旦开始，到6月30日，我几乎马不停蹄地在《风味人间》几个摄制组之间来回奔波。6个月的时间，在北京的家里待了不超过25天。

我说这些不是为了显示自己有多辛苦，就像春节，可以选择在家团圆，同样也可以看一看中国农业社会最后的样貌。我们过节的年味儿在一天一天变淡，而只有在平时我们无法看到的乡村里，才能感受这种农耕文明遗留的强大传统。更何况在这一路上，有这么多有趣的人，他们的巧手又创造出这么多美好的食物。

8个月后，《风味人间》开播的那天晚上，很多人给我发来了信息。在这里面，我看到了汪兆慧、叶静、寒玉、林珂、泽授、刘海楼的名字。我和他们相隔万里，但半年前因为食物的相逢，在这时候重新让我感觉到了一缕缕温暖。用我朋友老六的名言：“你带来欢笑，我有幸得到。”我的感恩之情，是延续在我的工作里的。我会努力把我的专业做好，让食物变得更加风情万种。

于我而言，所谓美食，不过是一次又一次的相逢。

陈晓卿 2018年12月19日于北京

1

山海之间

不同的地理条件造就了人类千姿百态的生活方式。

让我们穿越四季，跨越山海，开始一场采集风味的旅行。



1
风味的孕育

中国，拥有最富戏剧性的环境和气候，从荒漠到平原，从山地到海洋，人们因循自然，从食物中获取能量；竭尽才智，用美味慰藉家人。

哈萨克人生活在地球上最大的草原带。毛勒提别克家的夏牧场位于阿勒泰山南麓，在这里，野草、羊群和哈萨克人之间，一直保持着微妙的平衡。

天气转凉，阿勒泰深山中的夏季牧场里，毛勒提别克在整理着自家羊群。他仔细挑选出最强壮的牲畜，准备踏上征程。4岁的外孙吾尔恩被委以重任，挑选一只羔羊。今天，要用它款待到访的客人。山地放养的阿勒泰大尾羊，肥腴的脂肪下，肉质极为细嫩。当年生的羔羊，肉质幼嫩酥软，油脂丰沛，浓香清甜，只要清水炖煮，就是难得的夏季美味。看准羊肉结构，衔住一块，头一摆，手一扯，将完整的肌肉结构从大骨上撕下，肥厚的羊油、羊脂瞬间裹住舌头。大快朵颐之时，口中被羊肉填满。再从斩断的骨头上使劲吸一口骨髓，食欲瞬间就能得到充分的满足。



手抓肉

手抓肉是我国西北地区藏族、蒙古族、回族、哈萨克族等少数民族十分喜爱的食物，尤其对于游牧、狩猎民族来说，手抓肉是日常生活和待客时必不可少的美食。

手抓肉通常指手抓羊肉，以新鲜的羔羊肉作为原料，煮出的味道尤为上乘。手抓肉做法简单，将带骨的羊肉剁块，洗净后放入清水中煮，大火滚开后捞去浮沫，转为小火慢炖，炖煮2小时左右捞出，浇滚汤，撒葱花、盐末即成。牧区家庭手抓肉的做法更加简单，一般只加盐炖煮，有的会再加入一些洋葱调味。做好的手抓肉肉质鲜嫩，香而不腻，配羊汤一起吃，味道鲜香浓郁。

这是夏天里最后的团聚。等待毛勒提别克的，将是连续几天的风餐露宿，外孙吾尔恩也要告别牧场，到山下的定居点生活。入夜，乌云散去；凌晨，踏上征途。人类从逐水草迁徙的动物那里获得灵感，

开始游牧。今天，为了保养生态，像毛勒提别克这样的传统牧民正逐年减少。

夏秋牧场之间的直线距离接近90公里，山路崎岖，他们要用整整7天才能走完。每一年草木枯荣，毛勒提别克都沿着季节指引的方向，辗转不停。羊群不仅是能量来源，也是他们全家的生计所系。

3个月后，毛勒提别克迎来了真正的考验。迟来的降雪，让他比预期晚了近40天才得以进入位于乌伦古河南岸的冬牧场。冬牧场身处荒漠，草料稀少，积雪是唯一的水源。毛勒提别克需要严格控制羊群的啃食范围，保证它们安全度过严冬，那是明年的希望。



冬季，牧民养的多为成年羊只。在中国牧区最东端的呼伦贝尔，人们用一种复杂的方式烹饪多年生羯羊。卵石内部炙烤，奶桶密闭增压，内外同时加热，带皮焖烤的羊肉汁水丰盈，并带有独特的炙烤香。极致的味觉体验在羊胸口，刀锋过处，张力十足的油脂迎刃绽开，绵密浓烈，余香满口。

奶桶肉在当地四季皆可制作，不同季节的做法没有太大区别，不过人们更多是在羊膘较好的夏秋季制作，主要用于家庭聚会、婚宴、

寿宴和接待宴席等场合。春季制作时，一般选用2～3岁的羯羊。在蒙古语中，这种羊被称为“二牙羊”或“四牙羊”。冬季制作奶桶肉，则需要先将羊毛剪短。

奶桶肉多在室外烤制，根据烤肉量选择奶桶，决定加热多少卵石。在河里仔细挑选出较为光滑的、拳头大小的卵石，明火烤红。将羊肉、土豆、萝卜和各种调料放进奶桶，边放边加入事先烤红的卵石，之后封好奶桶，明火烤制，烤制间隙翻滚奶桶，大约20分钟即成。将滚热的奶桶从火中取出，静放10分钟后开盖，奶桶肉就出锅了。





奶桶肉

奶桶肉的做法来自中国北方的游牧民族，这一美食的名称来源于盛装羊肉的容器——奶桶。平时用来存放牛奶的奶桶体形大而厚重，大的奶桶甚至可以装下一整头羊。奶桶上方有可以密封的盖，内部空间封闭后如同高压锅一般，肉在其中可以得到充分的焖烤。

制作奶桶肉的另一个秘诀在于鹅卵石的运用，光滑的鹅卵石导热效果极好，将石块洗净烧热，在奶桶最底部放入带皮的羊肉，再加入土豆、胡萝卜、芹菜等蔬菜，然后将烧红的石块均匀铺在羊肉上，肉在高温炙烤下迸发出油汁。整个奶桶按这样的顺序依次铺上羊肉、各种配菜和石块，之后密封奶桶，用大火烘烤，热气与水分一并被锁在奶桶中。20分钟后，奶桶肉出锅，肉质鲜嫩，异香扑鼻。

寒冷的荒漠里同样也有美味。马肉是哈萨克牧民重要的越冬储备。化雪取水，准备腌制马肉。吾尔恩和妈妈特地从80公里外的定居

点赶来。

在哈萨克族的食谱中，马肉马肠占有特殊地位。牧民传统的保存方式不经意将其塑造成美味，那是温度和时间对它的改变。马肉高蛋白、低脂肪，将新鲜马肉切成小块儿后，加上洋葱一同炒制而成的马肉库尔达克，哈萨克牧民在一整年中只有一次吃到的机会。



马肉库尔达克

肥瘦相间的马肋排，肉质最为细嫩，被慎重地穿进马肠中，在肠衣的保护下变身成为哈萨克人重要宴席的待客上品——马肉马肠。入夜，气温骤降。马肉马肠在低于-20℃的环境里急速冻结，最大限度保鲜。第二天，冬肉在烟火气中苏醒，均匀脱水，表层缓慢转为焦糖色，由表及里凝敛风味，悄然出香。架火烟熏，促进水分流失，便于长期保存。

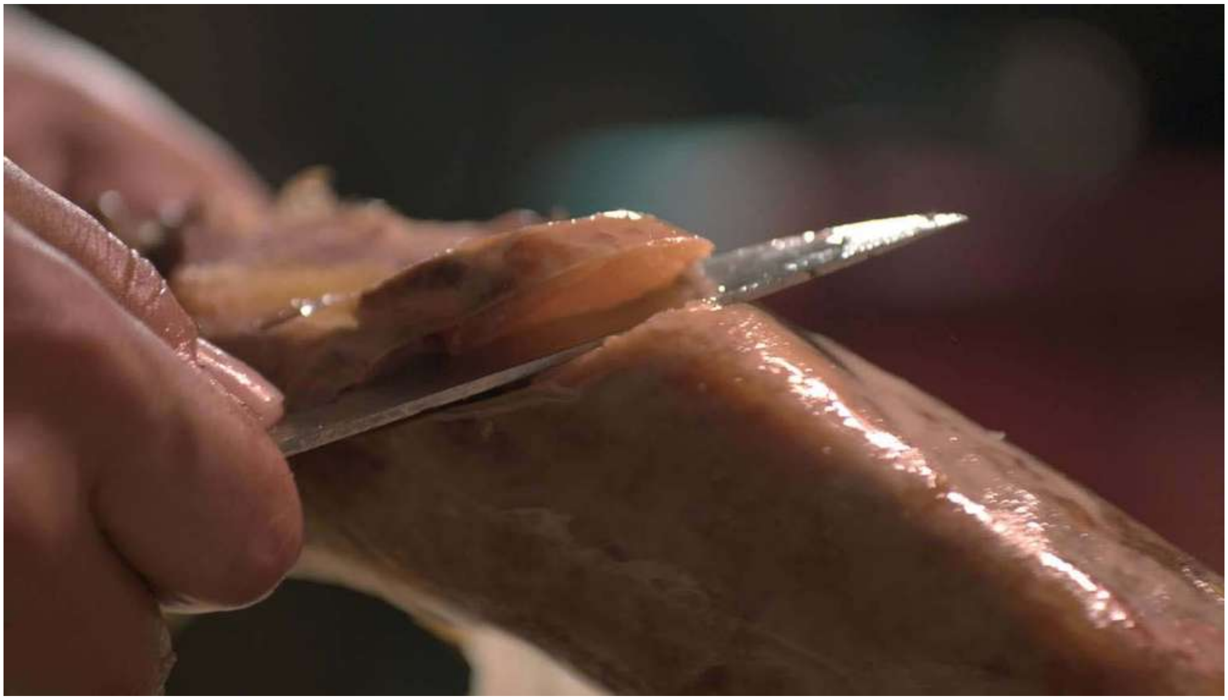
制作马肉马肠，牧民至少要把它晾挂1个月之久。在肠衣的密闭保护下，马肉、肋骨和脂肪协同分解转化，从容积累风味物质，造就哈萨克族的标志性美食。

马肉马肠是哈萨克族必备的越冬食物。烟熏、风干，是为了使肉能够更长久地保存。在各类熏肉和风干肉中，熏马肠是最受欢迎的。每年11~12月是哈萨克族制作熏肉和风干肉的时候，牧民们会挑选一些膘肥体壮的马宰杀，制作熏肉。

肋骨肉是马肉的精华所在，将马肠洗净，肋骨肉切成条状，撒入盐等调味料后灌进马肠中，两头扎紧。将灌好的马肠挂在事先搭好的木架上，下方点燃羊粪或戈壁灌木。一段时间后，马肠中的水分被烘干，表面发红、发黑、发亮，熏制便完成了。

食用马肉马肠的时候，以开水大火煮，其间肠身有气泡时，用尖锐物体扎破，以免肠衣破裂。等到气泡消失后，再换小火慢煮或以高压锅压制，熟后出锅冷却，配以佐料食用。马肉马肠油而不腻，肥瘦分明，入口兼有熏制的清香与马肉的鲜美，回味无穷。





马肉马肠

2
异曲同工





腌制火腿

长江流域的腌制火腿是指经过盐渍、曝晒、晾挂处理后的腌制猪后腿，风味来自熟成过程，是中国的传统美食，当中又以金华火腿最为著名。金华火腿历史悠久，唐朝时期，金华民间的百姓便总结出了保存鲜肉的技法。清朝内阁学士谢墉在《食味杂咏》中提到：“金华人家多种田、酿酒、育豕。每饭熟，必先漉汁和糟饲猪，猪食糟肥美。造火腿者需猪多，可得善价。故养猪人家更多。”

火腿的腌制工序精细复杂，低温腌制、中温脱水、高温熟成，盐渍、整形、翻腿、洗晒、风干，经过数月乃至一年，火腿形似琵琶，颜色油亮，瘦肉呈剔透的玫瑰色，肥肉则滑腻透亮，味道兼香、咸于一体，做法多样，能够贮存多年。

哈萨克人用寒冷保存美味，生活在其他地区的人们对贮藏以及风味的孕育也各有心得。

冬至，宣告一年中最冷时节的到来。传统农家年底杀猪，要妥善腌制以备长期食用。中国传统火腿的制作仰赖天时地利，产地局限在长江流域和云贵高原，以浙江的金华火腿和云南的宣威火腿最为出名。

徽州，冬季最低温徘徊在冰点上下，湿气弥漫，方便盐分缓慢而持久地深入腿肉内部。汪兆惠最在意猪后腿，这是制作火腿的原料。盐分的拿捏最关键，用盐不足容易腐坏，用盐太过则阻碍生腿脱胎换骨进化成火腿。祖辈的经验加上20多年的腌制实践，汪兆惠下手自有分寸。腌好的咸腿亟待脱盐晾晒。1个多月之后，汪兆惠开始密切关注天气。







曝晒是皖南火腿的必经之路。南屏村四面环山，群峰聚拢水汽，难见天日。为了避免火腿表层回潮，当地人会把腌好的咸腿反复晾晒。“火腿肉越晒越香。反正我现在都不拿回家，等到五月份天热了，就拿回家了。”汪兆惠说。

火腿是中餐厨师的秘密武器，也是很多传统菜肴里的无名英雄。经典淮扬菜大煮干丝，出神入化的刀工并非单纯彰显厨师高超的技艺，而是为了迅速让干丝吸收汤汁的滋味。毫发般的细丝浸入以火腿和母鸡熬制的高汤，片刻出锅，既保有干丝应有的柔韧，又最大限度地汲取了火腿的精华。



大煮干丝

距离中国9000多公里之外的西班牙，多纳托先生和汪兆惠一样，也在应对阴雨连绵的天气。控制好窖藏室的湿度，将关系到几百条火腿的成色。

与中式农家火腿不同，西班牙火腿的风干、窖藏都在室内进行。火腿表面蒙着白色菌丝，这是内部发酵良好的标志。大西洋的丰沛水汽因为受到阿拉塞纳山脉的阻挡而聚集起来，形成相对稳定的微气候。小镇哈武戈坐落山中，每年出产数万条伊比利亚火腿。

火腿是西班牙人引以自豪的名片，几乎每一个西班牙人都能随口说出相关的谚语。

以哈武戈为中心，当地遍布火腿加工厂。在这里，人们多用酒窖陈放火腿，定期给批量化生产的火腿涂油，调整悬挂位置，甚至还规

定了肉面的朝向、窗户开合的尺度……标准化的操作流程和人力的悉心养护是火腿进化的路标，指引它们通向完美风味的终点。

与大工厂标准化生产的火腿不同，多纳托的窖藏室火腿出产不多，每条火腿都有机会发展独特的个性。微生物是这里最勤奋的隐形工作者，在它们的努力下，蛋白质和脂肪得到全面分解，释放出大量游离氨基酸和挥发性香味物质。熟成之后的火腿薄如纸片，绯红的瘦肉与淡粉的脂肪相间环绕，细腻的纹理间渗出均匀的油花，看上去有些干涩，却入口即化，榛果的浓郁芬芳气息配合肥而不腻、软硬平衡、瘦而不柴的肉质口感，先是微咸，再有醇厚香甜，滋味上的表现力激增了几十倍，具有极高的品质，是诸神才能享用的珍飨。





西班牙火腿

西班牙火腿与中国火腿的制作方法异曲同工，主要依靠海盐调味，在低温下腌制，自然脱水、风干制成。作为西班牙具有代表性的美食之一，西班牙火腿的历史超过了1000年，可粗略地分为用白猪肉制作的山地火腿和用伊比利亚猪制作的伊比利亚火腿两大类，目前欧盟承认的伊比利亚火腿命名产区只有4个。



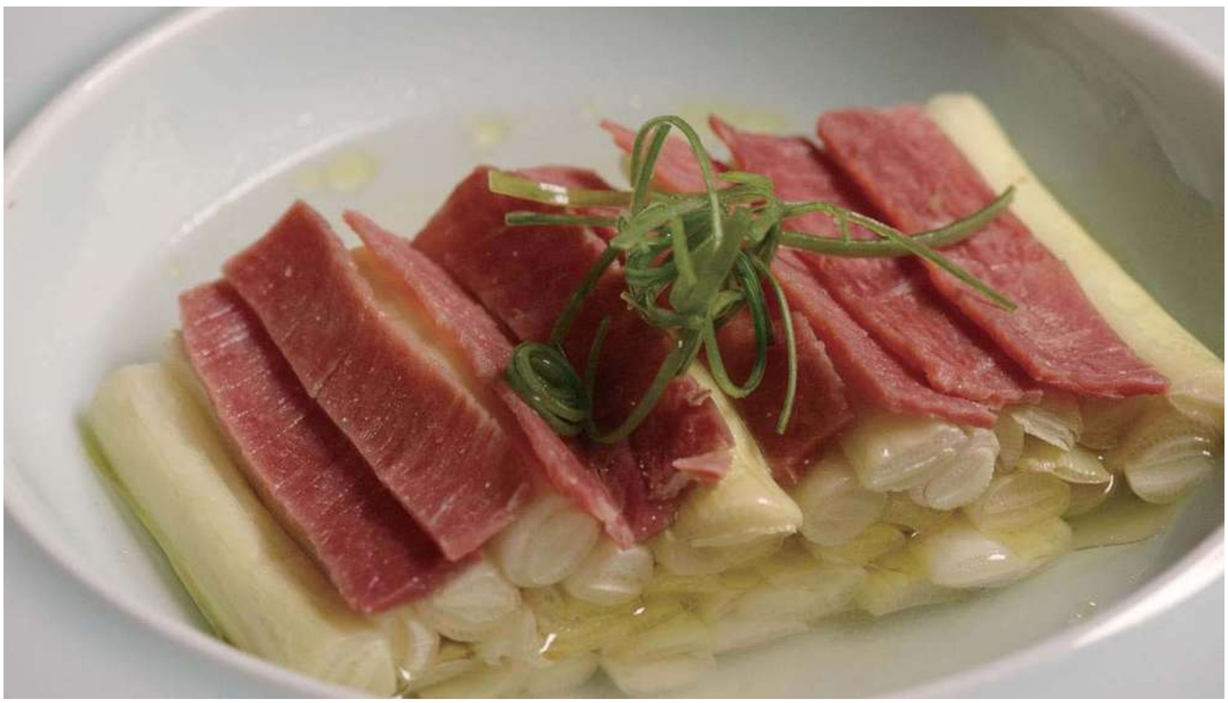


制成西班牙火腿的种猪在育肥期的主要食物是橡子。橡子有利于种猪形成肥厚的皮下脂肪和丰腴的肌间脂肪，进而有利于火腿在陈放期间水分缓慢均匀地散失，形成柔润的口感，同时减缓火腿熟成的进程，促进风味物质的累积。经过少则10个月、多则数年的窖藏，火腿的制作才得以完成。生火腿直接食用时，以特制长刀切成薄如蝉翼的

肉片，肉与脂肪形成了独特的大理石纹理，陈年窖藏的香味在口中久久不散。

火腿既成，吃起来也有讲究。在创造力四溢的西班牙人那里，火腿切片、享用，都变成了一场仪式感满满的互动表演。

多纳托的朋友弗洛伦西奥·桑奇德里安是西班牙技艺高超的切片师，35年前无意间踏入切片师的行业，从那之后，便开始了火腿切片师之路。“拿着刀切下去的那一瞬间，我感到无比自然，就像这个东西属于我一样。”桑奇德里安说。薄片般的刀刃划过一整只伊比利亚火腿，剥落的油皮下，红白相间的诱人姿颜展现了出来，空气里弥漫着油脂老酒般的芬芳气息。



火腿蒸蒲菜

春节将至，上一年腌制的火腿已经完整经历四季，即将隆重地走上年夜饭的餐桌。相比西班牙人吃火腿的形式，中国人更注重火腿烹

饪后的味道。

汪兆惠认为火腿只需简单烹制，而在传统专业人士手中，不同部位各有菜式，讲究因材施教。火腿吊挂发酵，油脂和盐分由上至下缓慢沉淀。火腿上部的火踵部位油脂和盐分含量不高，极适合为汤菜增鲜；最下方的滴油油脂和盐分沉积最重，吊汤最为适宜，熬出来的汤头色泽澄黄，滋味鲜美；中方部位肉质瘦嫩，吃法灵活多变，直接切片入菜，或与豆腐、鱼等食材蒸制，既起到提鲜的作用，又能保留细致的口感。



金银蹄髈

富贵双方，将火腿洗净，以小火慢煮，使其表面的咸味渐渐淡去，大约2个小时后捞出，去骨冷却。通心莲子加水煮片刻，沥干。火腿连皮切成长方块状，加碎冰糖、绍酒，以清水浸过表面，加盖以旺火沸水蒸1个小时，再次加入绍酒、碎冰糖和已煮熟的莲子，旺火沸水

再蒸1个小时，冰糖化作蜜汁，渗进火腿内部。将火腿与莲子盛入盘内，去除杂质，最后将蒸火腿的原汁勾芡至浓稠，淋在蒸好的火腿上。

历时近4个小时，火腿酥烂甘甜，口味浓厚，既有肉质的鲜香，又有蜜汁与桂花的清甜，配以素方饼同食解腻，火腿的方块状与素方饼组合在一起，也被人们赋予了“富贵双方”的美好寓意。



富贵双方



火腿蒸笋衣

将干制的笋衣泡发，切成片后整齐码在锅底，再将肥瘦相间的火腿肉切片，覆在笋衣上方，以小火慢蒸4个小时。蒸制的过程中，竹笋的清香与火腿在岁月中沉淀的风味混杂交融，简单的烹饪方法却能够极大程度地满足味蕾。

这就是火腿的奥秘所在。自身的复杂特质决定了它能够与多种食材相互搭配，衍生出不同的滋味。

火腿上方部位肥瘦相间，软硬平衡，滋味醇和，是传统厨师无比珍视的部位。上方调和冰糖与蜜汁，蒸制4个小时，这是火腿以主角身份的惊艳登场。繁复的制作，酥烂剔透的口感，咸鲜与甘甜在这里奇迹般地相逢。

保鲜手段多元的今天，贮藏不再那么重要，然而历尽岁月凝练的风味，依然在餐桌上千回百转。不论是热气腾腾地上桌，还是直接食用，把鲜肉修炼成火腿，东西方的工艺异曲同工。

这是来自欧亚大陆两端的不谋而合。

3
主食的诱惑

在中国的大多数地区，谷物依然占据着饮食的统治地位。主食带来的幸福感和安全感，在中国人的心中根深蒂固。直到今天，人们对主食的花样翻新仍然抱有极大的热忱。

黄河与洛水交汇孕育而出的河洛平原地势平坦，热量充足，是小麦的主产区。5月下旬，临近芒种，即将迎来收获。此时的小麦灌浆饱满，尚未黄熟。显微镜下，麦粒内部汁水充足，糖分尚未转化成淀粉，王古铎将用它制作一种美味——碾转。

这种叫碾转的食物据说有1000多年的历史，曾经是青黄不接时节农民的应急口粮，如今变成了尝鲜的季节性美食。脱粒、去壳、入锅汆炒，老两口得费上大半天工夫。旺火深锅使热力聚集，炒出的麦粒不焦不湿，充满弹性。青麦粒糖分高，天热容易腐坏，阴干后要迅速上磨碾压。碾成青绿色的麦条保留着青麦特有的幼嫩口感，抓几根放进嘴里，有成熟的麦子不具有的清甜感。嚼两口，唇齿间全是麦香。碾转可以用旺火爆炒，麦香扑鼻，但王古铎更中意凉拌，将当季新蒜捣碎成泥，伙同辣椒、花生碎、香油、醋汁，共同烘托出青麦的甜香。





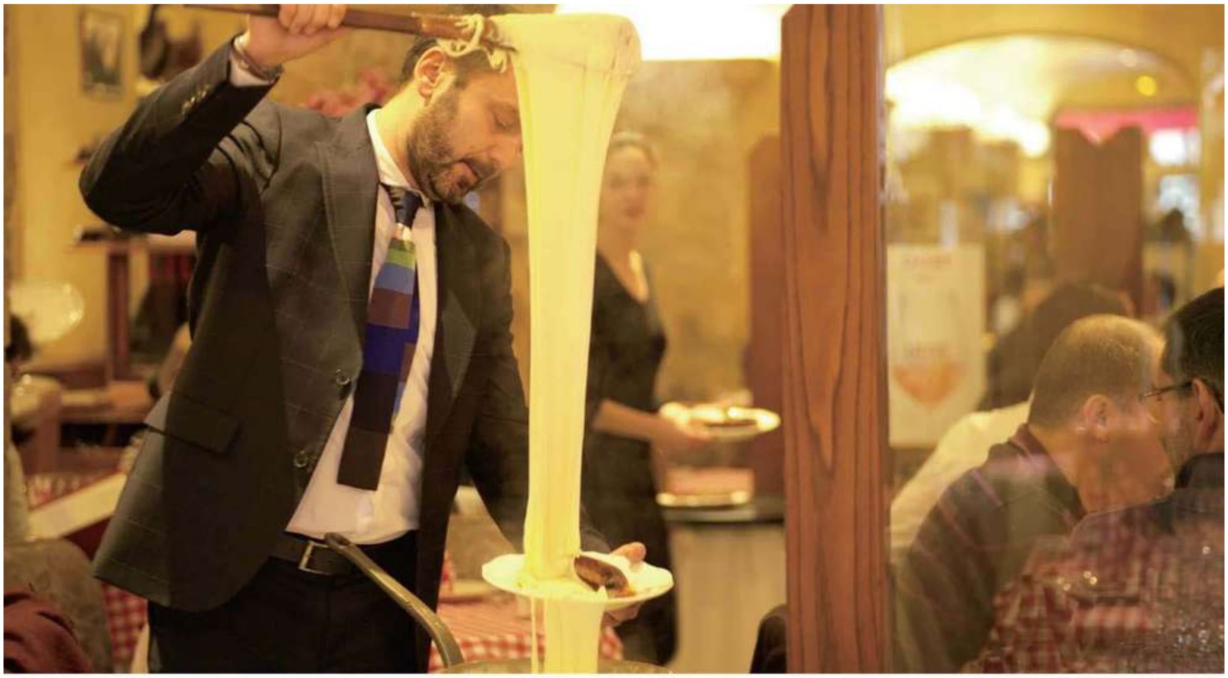
新鲜碾转

碾转是一种乡野间的古老麦食，流传于中原地区。在盛产小麦的河南乡间，流传着“楝花开，吃烧麦；楝花转，吃碾转”和“麦梢黄，碾转香”这样的谚语。芒种前后，麦熟的前几天，田间的小麦灌浆不久，麦粒青而饱满。将青麦拦腰割断，扎成捆，开火在锅中翻炒焖熟，趁热搓去麦粒的外壳，得到肥嫩的颗粒。将阴干的青麦粒推入水石磨，碾成青绿的圆条，便是新鲜碾转，麦香扑鼻，筋道耐嚼。

碾转曾是农家青黄不接时救荒的食物，如今成了“尝新”的青物。将新鲜碾转与鸡蛋入锅爆炒制成的鸡蛋炒碾转，或是在新鲜碾转中加入蒜泥、辣椒油等多种配料制成的凉拌碾转，都是当地人极为喜爱的食物。





瀑布土豆泥

土豆，如今是地球上种植地域最广的作物，全世界的人都能让土豆产生奇妙的变化。法国南部牧业发达，当地特产拉吉奥尔奶酪在土豆泥的吸附下，加热后韧性得到最大延展。阿力高用牛奶融化土豆泥，搅拌均匀后加入大量奶酪，制成了极具特色的瀑布土豆泥。

同样的土豆，在东方人和西方人手中，被赋予了不同的生命姿态。

沿黄河向西地势陡升，厚厚的黄土层统治着这里。10月寒露之后，陇中高原上，陈生富一家下田收获他们的食物。

生活在黄土高原上的人们，把土豆宜菜宜饭的特质发挥到了极致。土层深厚疏松，日照充足，土豆呈现出透亮的啫喱状，这是支链

淀粉含量高、糯性大的表现，最适宜舂制当地的一种特色食物——洋芋搅团。

没有任何多余成分的添加，仅仅通过对土豆的反复捶打，让支链淀粉不断拉伸，控制时间与力道，获得恰到好处的交联，产生普通土豆泥无法比肩的韧糯口感，当地人称其为“洋芋搅团”。将土豆蒸熟，趁热捶打，土豆块儿越捶颗粒越细，韧劲儿逐渐显现。油泼辣子一浇，韭菜碎一撒，一勺酸楚动人的浆水将红与绿融会贯通。新鲜制成的洋芋搅团入口韧糯，有嚼劲，淀粉慢慢融化在舌尖上的幸福感难以言表。

洋芋搅团配上韭菜和油泼辣子，尤其那一勺酸楚动人的浆水，酸辣辛香的味道让熟悉它的西北人口舌生津。一句俗话“若要吃好饭，洋芋砸搅团”，足以体现出临洮人对洋芋搅团的热爱。



洋芋搅团

洋芋搅团是甘肃街头巷尾经常能见到的小吃，又以陇中临洮、陇南武都和平凉华亭三个地区最为普遍。土豆又被称作洋芋，是这一带盛产的作物。洋芋在甘肃有多种多样的做法，炖肉、蒸烧、炒菜、煎炸……而洋芋搅团是极具地方特色的小吃。

将当地出产的洋芋洗净、蒸熟、剥皮，放入专门用来捶洋芋的木槽中。接下来，捶洋芋的力气活便交给男人。洋芋搅团的摊位前，男人忙着用木锤捶打土豆，女人则负责为盛出的洋芋搅团加料，依照不同人的喜好加入油泼辣子、酸菜、蒜苗、韭菜等。土豆的绵软润滑与酱汁的酸辣可口，令洋芋搅团成了这个地方人人吃不厌的美食。







4
鲜味的空间

作为山地面积最广阔的国家，复杂的地理环境滋生出多样的气候，为中国人发掘美味提供了巨大的空间。在西南最潮湿的深山之中，就隐匿着中国人津津乐道的鲜味。

四川瓦屋山所在的眉山洪雅位于华西雨屏带。华西雨屏带是中国西部地区以阴湿为主要特征的、罕见的气候地理单元，孕育着特殊的冷温植物。每年立秋之后，冯玉兴夫妇都要携带口粮在深山中露宿两周。原始密林，无路可行，一种特别的食材激励着夫妇二人开山辟路。3个小时的寻找，收获令人失望，只能去更远的深山。

山中湿气弥漫，一年中超过三分之二的时间都在降雨，罕见的阴湿气候孕育了一种特殊的冷温植物——冷箭竹，冷笋正是它的嫩芽。

水汽充沛，万物疯长，冷笋生长速度极快，一昼夜间即可长出7片笋壳。长成的笋如果不及时采挖，2个小时后就接近竹子的质地。打笋最要把握时机，极其考验打笋人的体力、耐力和灵敏度，是一场与自我的竞赛。冯玉兴夫妇俩每天要走十几里山路，追赶冷笋的最佳年华。

打笋要有特制笋刀及装笋的布兜，头戴的帽壳用硬纸壳制成后涂油。冷箭竹竹节带刺，打笋极容易被划伤，过去人们多穿蓑衣上山打笋，防雨防刮。冷笋个头小，想有不错的收获，往往需要长时间弓腰作业，并且要有快速麻利的剥笋技巧。

冷笋秋季出笋，从高海拔山区开始萌发，只生长于高山，海拔若低于1500米，就逐渐消失踪迹。鲜笋生命力旺盛，品质瞬息万变，运送及时的话依然能保有90%的水分，质地嫩脆，当地人多凉拌、清炒，或腌制泡笋、酸笋食用。用最简单的方式烹饪，是对鲜美食材最大的信任。







清炒冷笋

冷笋脱胎于冷箭竹，冷箭竹又名方氏箭竹、峨眉青篱竹，是四川大熊猫的主要食用竹。四川瓦屋山山麓，人们沿袭着古老的民俗，居瓦屋、着青衣、弄响器、采竹笋。“七月打笋笋不生，八月打笋笋上林。”瓦屋山当地的山歌这样唱道，足以证明打笋时机的重要。

新笋极为鲜嫩，清炒可以在最大程度上保留竹笋的原有风味。将新鲜竹笋去皮，切成薄片，韭菜切段。用少量油将锅烧热，放入韭菜爆炒，再加入笋片、细盐、味精一同翻炒，炒熟后起锅装盘。笋质细嫩，鲜香爽口，简单的清炒恰恰释放出了冷笋特有的口感。

瓦屋山山中湿冷多雨，打笋和烤制都异常辛苦。鲜笋必须在打回当天烤制。炭火炕笋，笋干更容易背负下山。当地人在鲜笋出山的地点安装了滑索，不再纯靠人力背笋下山，但从笋棚到滑索之间的路段，仍然需要靠人工搬运。山中湿滑的道路对背笋是极大的考验。

离开深山之后，村民才有工夫制作龙须笋。只有品相完整的冷笋，才有资格被制作成龙须笋。龙须笋制作工艺复杂，人工划丝，烤制时先“站立”摆放，烤干笋头；再均匀平铺，保证脱水均匀，避免笋丝断裂。煮笋刻丝，炭火烘干，人们用烦琐的工序，保留季节之味。

龙须笋易泡发炖煮，易咀嚼，营养丰富，富含多种氨基酸、纤维素、蛋白质和维生素，肉质细嫩，鲜香爽口。龙须笋炖乌鸡是当地一道隆重的宴客菜。龙须笋一咬一口鲜嫩，纤细的笋丝在冷水中轻松恢复活力，浸入炖好的鸡汤，鲜嫩清爽。一只肥鸡，几根笋丝，一锅鸡汤，便组成了一道独特的美味。鸡汤的鲜，冷笋的嫩，鸡肉的酥，一口汤，一口笋，一口肉，环环相扣，一旦入口，就根本停不下来。

老腊肉是老冯眼中鲜笋的绝佳搭档，而妻子更爱灰水笋：“瓦屋山冷笋巴适得很，灰水煮笋更好吃。”冷笋煮开后加入草木灰，草木灰中所含的碳酸钾能够提升食材风味，相当于给味蕾注入了一针兴奋剂。



龙须笋炖乌鸡





山珍并不都生长于湿润的环境。塔克拉玛干沙漠西北边缘的胡杨林里，同样藏着一种珍贵的山珍美味。阿布都夫妇正在寻找一种顽强的蘑菇，1个月后，它们将消失无踪。整整1个月的蘑菇采摘季，阿布

都夫妇几乎没有时间打理孩子的三餐。一家人围坐在一起吃的一餐饭，便格外令人期待。

这种蘑菇或者萌发在地下，或者隐身于胡杨落叶中，极难寻觅。外界对它了解有限，至今还没有一个正式称谓，当地人直接叫它巴楚菇。

春季是最干旱的季节，蒸发量高达降水量的50倍。巴楚菇的生长依赖胡杨、红柳等荒漠植物的腐殖质，但对水分的需求极为克制，只有大多数菌类的三分之一。在环境相对湿润的地方生长的巴楚菇，菇柄紧实，纹路层叠往复，口感脆嫩；长在干旱地表的蘑菇，则顶着木耳一样的菌盖。新鲜的巴楚菇肉质紧实，香气内敛，脱水干制后则像香菇一样，魅力大增，鲜味物质成倍增加。

巴楚菇的烹饪方式多样，可炒、可焖、可煮、可炖。在新疆，巴楚菇更为常见的做法是与羊肉同炒，蘑菇疏松多皱的质地更容易吸收肉类受热后产生的油脂香，在汤汁中格外出彩。一碗巴楚蘑菇羊肉汤拌面，羊肉软烂，闪出油亮亮的光泽，入口即化，蘑菇紧实弹嫩，吸足了羊肉的香味，面条也全部浸润在了浓厚的汤料里。



巴楚蘑菇拌面

巴楚菇，也叫巴楚蘑菇、胡杨菇、巴楚木耳蘑菇。这种蘑菇极为罕见，主要生长在新疆叶尔羌河流域的巴楚县、麦盖提县、莎车县等自然胡杨林区，又以巴楚县产量分布最多，当地人直接叫它“巴楚菇”。

巴楚地区气候干热，叶尔羌河沿岸的土地潮湿疏松，茂密的胡杨林带，地面土层覆盖着大量的落叶。每年四五月间春雨过后，巴楚菇便开始在广阔的林区地面上零星稀疏地破土而出。巴楚菇的生长时间极短，采摘时间仅有1个月。时间一过，巴楚菇就会消失不见。正是由于数量稀少，味道鲜美，营养价值极高，新鲜的巴楚菇才会如此珍贵。



5
水上猎场

东方人对鲜味的追求，不仅局限在山珍。刚刚过去的夏季异常炎热，太湖湖畔，一种水中至鲜牵动着宋才兴的心。

中华绒螯蟹这一原生中国的食材，腥鲜肥甘，滋味曼妙，被中国人视为极致美味。

长江下游的众多湖泊一直被视为中国顶级大闸蟹的主产区。老宋家的塘口为了模拟大闸蟹的自然生境，种植了各种水草。大闸蟹是底栖动物，水草既是它的庇护所，也是它的食物来源。密集种植的水草既有利于降温，也为它提供了大量的吃食。倘若水草稀疏，太阳直射到水面，进入泥底，大闸蟹便无从藏身，也无法获得食物。这样出水的大闸蟹，就是人们口中所说的“少蜕一次壳”。秋风渐凉，一直藏在塘底的大闸蟹纷纷爬上护栏。生殖洄游的本能，驱使它们渴望回到出生地。





大闸蟹

大闸蟹背壳青灰，光滑鲜亮，脐腹洁白晶莹，不沾污泥，双螯有力，蟹爪呈金色，绒毛金黄。农历9月产雌蟹，10月产雄蟹，煮熟后的雌蟹呈金黄色，雄者如白玉状，味极鲜美。

长江入海口是长江系中华绒螯蟹的产卵场，曾经大半个中国的蟹苗都出自这里。6月，完成第二次变形的蟹苗“大眼幼体”借助潮汐回归淡水的怀抱。虽然天然野生蟹苗锐减，但仍有少数养殖户偏爱这种野生品种，看重的就是它顽强的生命力。而早在20世纪初，顽强的野生蟹苗就开启了一场跨越半个地球的奇妙旅行。

艾瑟尔湖是荷兰最大的淡水湖，大闸蟹作为入侵物种，在这里发展壮大。每年9月开始，西蒙父子三人都会在艾瑟尔湖捕捞大闸蟹。如今，大闸蟹身价不菲，十几年的时间里售价增长近20倍，捕蟹已经成了这个渔民家庭的主业。

不过，西蒙的儿子贾普从来没吃过大闸蟹。他觉得处理这些蟹肉很麻烦，很浪费时间，为了那么一点点肉，不值得。

将整只螃蟹细细拆分，高超的技术使得壳肉干净分离；再将蟹粉放入蟹壳。酥皮的制作需要技巧，将面粉、黄油、白糖、水混合，揉成光滑的面团，黄油与面团层层叠叠，为千层酥皮打好基础。以酥皮面团包裹蟹壳，刷上蛋黄，划出网状方格，放入烤箱。

烤熟的酥皮蟹两侧以面制成假蟹腿的形状作装饰，螃蟹最初的样貌在盘中被整齐地还原。剥开酥皮，蟹肉的浓郁香味与面皮、黄油的香甜合二为一，余香满口。





酥皮蟹

在荷兰人看来非常复杂的事情，在中国人的手里却游刃有余。中国人对蟹的构造早已了然于心，并擅于分门别类加以利用，不会放过其中任何一个部位。蟹粉、蟹柳在中餐中各有妙用，用蟹壳承托蟹粉烤制而成的酥皮蟹，酥皮锁住水分，蟹肉本身的清甜在酥皮内低回婉转。

蟹的美好滋味，仰赖于蟹农的养殖技术。中国人养蟹的功夫独步天下，如今的蟹农都了解，大闸蟹的特殊风味物质来自膏黄，后期育肥尤为关键。鲜活的螺蛳和蚌肉，可以让大闸蟹膏肥黄满，滋味馥郁。

秋季，蟹农一年的辛苦终于迎来了丰厚的回报。大闸蟹是爱好者们一年一季的期待，为了让这种季节美味保存更久，江南厨师们动足了脑筋，最极致的成果，就是只取蟹膏、蟹黄制成的秃黄油。“秃”是吴语“独有”的意思，秃黄油指的就是用猪油炒纯蟹黄、蟹膏，加入黄酒和高汤焖制，最后再撒上胡椒粉和盐出锅。

今天，蟹壳在美食家制作秃黄油的过程中也得到了妙用：以低温熬制，加入生姜、吴茱萸籽实，去腥提鲜。蟹油浸润膏黄，只添加盐与少量鱼露辅佐，美味即成。略硬的雌黄和绵润的雄膏双剑合璧，直指人心。秃黄油拌饭，将新鲜出锅的秃黄油盖在米饭上，再加入姜丝、香醋，耐心搅拌，让每一颗米粒都被膏黄包裹住。趁热舀一勺放入口中，一时之间，满口异香。唯有一壶浓茶，才能将这满腔的肥甘之味化解于无形。







秃黄油拌饭

走出内陆湖泊，海洋是人类最后的猎场。台湾台东县成功镇面朝太平洋，背靠海岸山脉，位于日本暖流（黑潮）与千岛寒流（亲潮）交汇的必经之地，海中浮游生物非常多，也孕育出了丰富的渔业资源。每年9月，东北季风起，时而超过七级的风形成海洋表层的吹送流。这种吹送流和来自西南方的黑潮正面相迎，形成“潮目”，将海里无法适应水温的鱼卷到海平面上，成为旗鱼的最佳猎物。

全世界的旗鱼有12种，台湾可见6种，包括剑旗鱼、雨伞旗鱼、立翅旗鱼（白肉旗鱼）、红肉旗鱼、黑皮旗鱼、小旗鱼。每年9~12月，旗鱼过境，其中尤以11月的立翅旗鱼最为肥美，但每天的捕获量不定。用传统的镖鱼法捕获它，是一项值得骄傲的荣誉。

镖旗鱼，就是拿一根长镖枪，对准快速移动的鱼体投射出去，再用绳子拖上船来。在捕鱼技术如此发达的今天，只有少数人还保留着

这样古老的渔法，并沿袭至今。因为用镖射中捕捉的旗鱼出血口小，最大程度保留了肉的鲜活，吃起来几乎没有腥味，更能显现鱼肉的价值。

成功港是台东县一个小小的渔港，在这里居住的大多是客家人。卢旻易是这里最年轻的镖鱼手，经常和父亲在六七级的大风大浪中出海捕鱼。这样恶劣的天气，却正是镖鱼船出海战浪的好时机。大风卷起狂浪，洋流交汇，鱼群被卷上海面，追逐觅食的旗鱼才会现身。旗鱼油脂肥厚，肉质绵密，富含胶原蛋白，营养价值丰富，但并不多见。在我国，只有东海海域的黑潮区盛产。旗鱼是海洋中的短跑冠军，想在风浪中追上它并不容易。



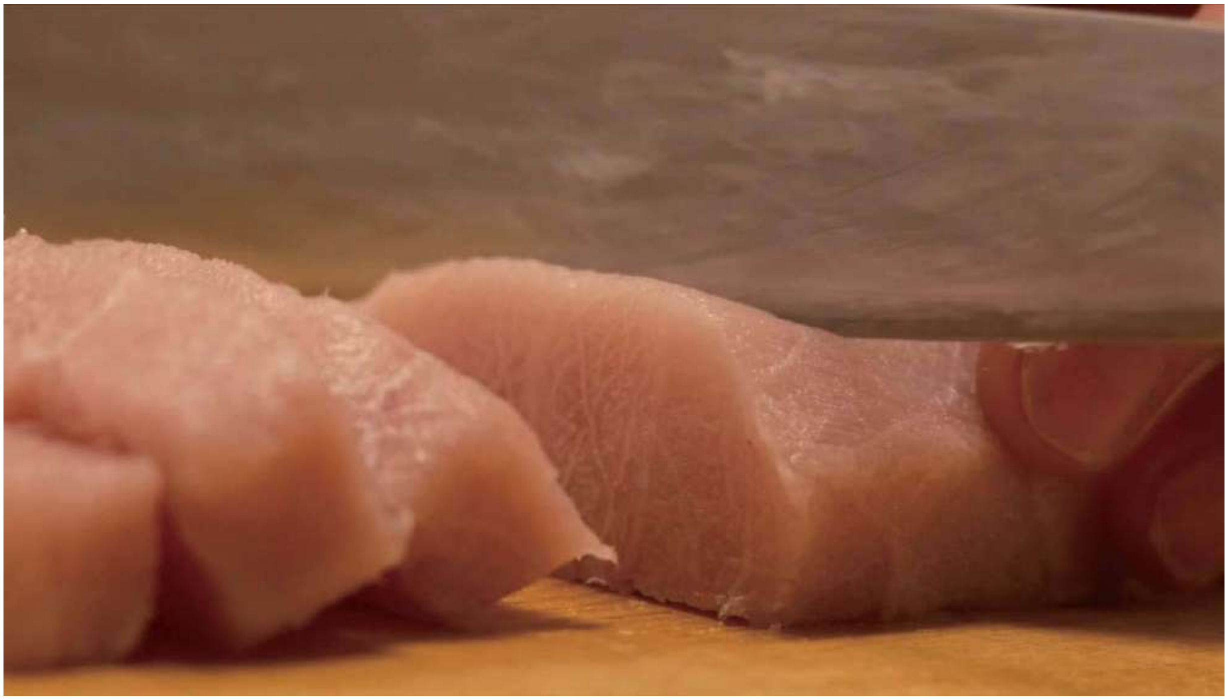


台东地区镖旗鱼的传统由来已久，镖旗鱼也是这个地方特有的传统技艺。台湾东部沿海，海床陡然下降，被称为“黑潮”的洋流在这里靠岸，为海洋生物的栖息繁衍提供了条件。大量旗鱼随着黑潮涌入海中，为台东地区的渔民带来了生计。

镖旗鱼要靠体力、耐力与智力。镖鱼人需要在摇晃的渔船上掌握与大海保持平衡的本领，要观察海面、观察风、观察鱼。人与鱼和大海之间的搏斗，其实也是生命之间的彼此抗衡。

今年，卢旻易遭遇了镖手生涯中最严酷的一个冬天。气候原因导致黑潮外移200多公里，往年旺发的旗鱼，今年踪影难觅，已经连续130多天没有好的收成了。海洋捕捞的不确定性，让渔民祈祷运气的加持。

东北风狂吹的天气，父子俩照例出海。一条旗鱼逆浪出现，追逐让轻巧的镖鱼船开始剧烈地颠簸起来。逆浪镖鱼，卢旻易失手了。旗鱼浮上水面的时间非常有限，一旦下沉将无迹可寻。经过近1个小时的追逐，在海上守候多日的父子俩，终于有所收获。



立翅旗鱼鱼生

生鱼片又称鱼生，古称鱼脍、脍，是以新鲜的鱼贝类生切成片，蘸调味料食用的食物总称。生鱼片没有经过传统的炒、炸、蒸等烹饪方法，因此保留了原有的营养物质，是一道极富营养的菜肴。生鱼片起源于中国，早在周朝，便出现了生吃鱼片的记载：“饮御诸友，炮鳖脍鲤。”“脍，春用葱，秋用芥。”鱼脍在古代极为普遍，这种食用方法也一直延续到了今天。

旗鱼是生鱼片常见的种类之一，也被称为“金瓜肉”，可媲美鲑鱼肉，肉白多筋，鲜嫩无比，肌红蛋白含量极高，是生鱼片中的珍品。





三杯旗鱼皮

卢旻易擅长的镖鱼法对海洋伤害最小，对镖手的技能要求则很高。在商业捕捞的冲击下，镖鱼船备受冷落，一整个鱼市上也只有一条用流刺网捕获的立翅旗鱼。

冬季的立翅旗鱼最为肥美，油脂绵密，适合生食，而当地人则更热衷一道家常小炒：将富含胶原蛋白的旗鱼皮加酱油、米酒，大火旺炒，临出锅前放入九层塔提味。几分钟的时间，带有浓郁家常风味的三杯旗鱼皮就端上了桌。满满的胶质加上酱香和酒香，简单又幸福的滋味在口中洋溢。







阿勒泰，晚辈们开始定居生活，毛勒提别克依然四季转场。

皖南，汪兆惠的火腿仍然会应时上桌。

川西，新一年山中禁火，老冯夫妇选择在浅山掏笋。

环球同此凉热，边界逐渐模糊。

然而，地球上多元的风土依旧定时守信，孕育出多彩的食物，以古老的方式、静默的力量帮助我们在日趋雷同的日常生活里辨认对方，看清自己。

山川依旧，风味不改。

2

落地生根

物种流传、食材碰撞、风味交融，造就了多彩的饮食风貌。每一次，当我们追问自己来自何方，就开启了对风味的寻根之旅。



1
小麦的环球之旅

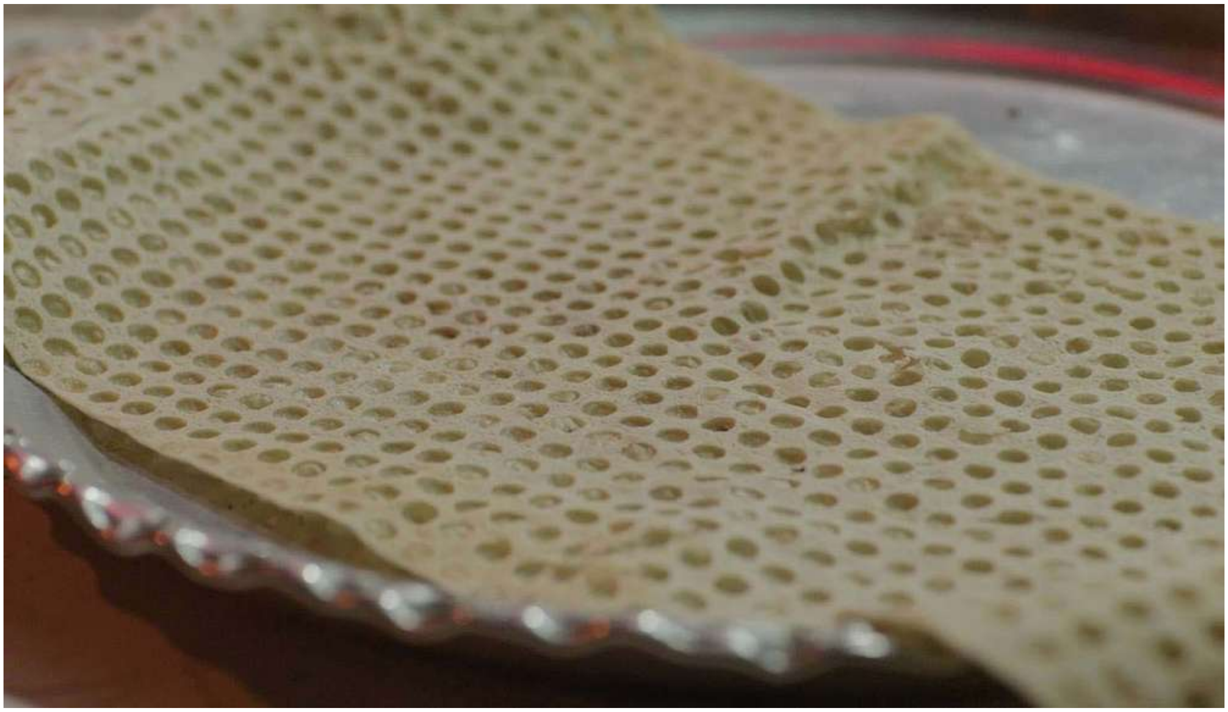
从远古到今天，人类在这颗星球上从未停止迁移的脚步。有多少人远离故土定居他乡，就有多少人追根溯源寻找同族，食物也是如此。

大约4500年前，第一粒小麦种子落地中国。它的到来奠定了南米北面饮食格局的基础。种子旅行的起点，要追溯到4000公里外的西亚。

这是一片夹在海洋与海洋、山脉与沙漠、盐沼与湖泊之间的沃土。人类走出非洲几万年后，第一次在这里聚居、耕种。金黄的谷物在这片土地上有着更久远的生长历史。直到今天，漫山遍野的麦田里仍然遍布着古老的品种。

在漫长的历史中，一次次悄无声息的自然突变推进了品种的演进，造物的偶然和先民的青睐成就了养育无数人的神奇种子——小麦。

小麦是自然选择和人类驯化的共同结果。特殊的地中海气候，不到一年就能孕育出硕大饱满的麦粒。麦粒只有研磨成粉，才能制作出更适口的食物。面粉与水相遇，创造出了奇妙的变化，生面团的出现则使人类饮食前进了一大步。



拉文什

小麦制品是伊朗人的主食。有人开玩笑说，在伊朗，两样东西最便宜，一是汽油，二是面食。在历史悠久的波斯文字中，关于饼的谚语就有120多种，这也足以证明面食在伊朗饮食中的重要地位。伊朗的面食多种多样，人们一日三餐都离不开。在伊朗的大街上，制作各种面食的作坊随处可见。

拉文什也被称为“亚美尼亚薄饼”，饼身极薄，上面布满了凸起的小圆圈。用巨大的敞开式烤箱烤制，制作速度很快，将面团压扁、压薄，放在圆盘上旋转一圈便可以取出，过程和印刷报纸颇为相似。

拉文什是伊朗西部克尔曼沙阿地区人们的日常主食之一。作坊里，这种薄如纸片的面饼每天像印刷报纸一样在生产着。对伊朗人来说，小麦是比报纸更重要的东西。

比拉文什更受欢迎的，是另一种统治全伊朗的面食。黄昏，街坊们聚在店里，等待美味的出炉。这是一种长达半米、名叫桑嘎的扁面包。烫手的桑嘎要先晾凉，才能拿回家。面香扑鼻的桑嘎摊前，是最轻松的社交场所。



桑嘎（石子烤馕）

桑嘎在伊朗当地最受欢迎的“面包”，实际上也是馕的一种。因为“桑嘎”在波斯语里是小石子的意思，所以桑嘎也叫“石子烤馕”。早在11世纪，波斯军队就规定军人们每人都要携带一定数量的小石子，在营地驻扎后，将小石子聚到一起烧热，在上面烤制面团，烤熟后配上现烤的羔羊肉一起吃。



桑嘎在波斯语里是小石子的意思。这些小石子被烤得接近180℃，为了聚热、保温，馕坑坑口狭窄，厨师必须有很好的臂力，才能将面饼顺畅地送入馕坑。

小麦在山海之间的传播几乎改变了全人类的饮食结构，世界各地的巧手又反过来赋予了种子更强大的生命力。这是漫长、壮美又充满着互动性的旅程。

中国从来不是食物旅行的终点站。更多时候，它是不断创造和再创造的策源地。一种和桑嘎极为相似的面食，出现在了与克尔曼沙阿同纬度的亚洲大陆另一端。

王六十的作坊每天要做上千个面饼，做饼的面粉来自自家的田地。秋天，他要尽快撒下种子，等待来年的收获。

陕西临潼的石子馍，用烧热的石子烙烫而成。将轻微发酵的面饼摊在烧烫的鹅卵石上，再用同样滚烫的石子覆盖，小石子在馍上烙出褐色的环形山，留下焦黄的烙痕，压出圆形的凹陷，形成诱人的花

纹，散发出令人愉悦的香气。“嘎嘣”一口咬下，石子馍应声裂开，咸香味道浓烈，多嚼几下，面制品的甘甜全部涌现。那份脆香的口感，同是伊朗与陕西人民的热爱。

伊朗高原和关中平原的遥相呼应，正是物种迁徙创造的美食传奇。



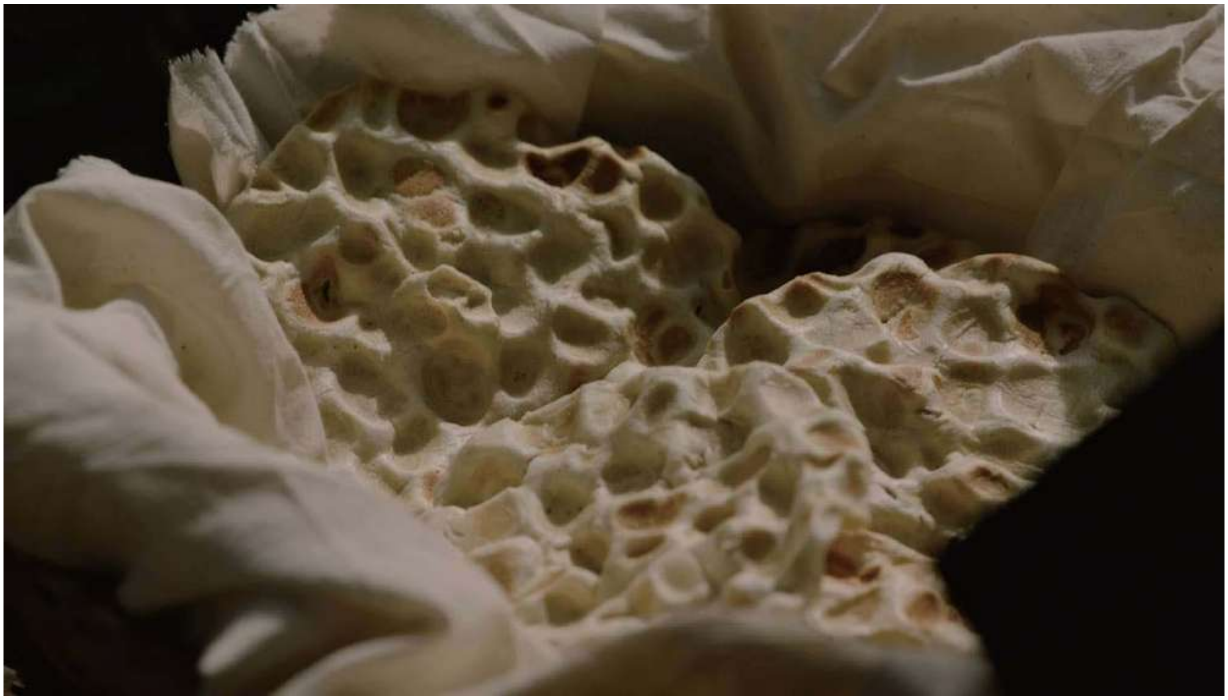
麦田





小麦是世界第一大粮食作物，它的种植范围从北极圈附近到赤道周围，从高原到盆地，分布极其广阔。一般认为小麦起源于西亚，被人类驯化后开始向尼罗河流域、印度河流域、欧洲等地传播，一路由西北方向通过中亚传播到中国。我国种植小麦的区域由黄河中游逐渐发展至长江以南，后传入朝鲜、日本。

汉代之后，小麦逐渐从北方向南方推广。南宋初年，北方人大幅南迁，将吃面食的习惯带入淮南，更大程度上推动了小麦的种植与生产。



石子馍

用火烤小麦面团制成的面包，数千年里几乎主导了半个地球人们的饮食。小麦向西传播到欧洲，干热烘烤的烹饪方式被发挥到了极致。法国人在面包的制作工艺上，展示出了惊人的创造力。

号角形状的羊角面包在烤箱中接受炙烤，慢慢膨大，被赋予了烤制的焦香。清晨柔和的阳光洒落，一杯咖啡搭配酥脆的羊角面包，惬意的一天在对羊角面包的回味中开启。

仅仅使用小麦粉、酵母、食盐和水四种简单原料制成的法式长棍面包，极为考验法国面包制作者的基本功。小麦粉与水结合后形成的面团组织和发酵后面坯的熟成程度，决定了面包最终的体积和味道。

与其他面包相比，法式长棍面包往往需要更加严格的制作要求。新鲜烤制的法式长棍面包表皮松脆，内里柔软，具有轻微的韧性，长时间咀嚼，浓浓的麦香在齿间环绕，久久不会散去。

羊角面包，法式长棍面包

面包是法国人生活中极为重要的食物，他们将百无聊赖的一天称作“没有面包的一天”，用“吃过很多面包”形容见多识广。诸如此类用面包来做比喻的谚语数不胜数，足以体现出法国人对面包的重视和热爱。

常见的法国面包有很多种，以可颂和法棍最知名。“可颂”在法语中是羊角的意思，这种起酥面包因为状如羊角而得名，受到美式文化的影响，后来也被称作牛角包。法棍的全称是法式长棍面包，是一种更为传统的法式面包，只用面粉、水、盐和酵母四种基本原料，通常不加糖，不加乳粉，油也极少，制成后呈长棍状，有斜切状的裂口，表皮松脆，内里柔软而有韧性。一条完美的法棍，横切面通常会分布着均匀的气孔。



带，可存放数日不会变质，这种独特的制作手艺也因此流传至今。





枕头馍

枕头馍是安徽阜阳地区极具特色的传统食物，也叫阜阳大馍或大卷子馍。枕头馍重2~6斤，有三四十厘米长，因体形较其他的馍类大，状如枕头，才得名“枕头馍”，在阜阳有悠久的历史。枕头馍方便携带，可存放数日不会变质，这种独特的制作手艺也因此流传至今。

枕头馍做工精细，松软耐嚼，筋道十足。阜阳的街头，常有摆摊推车的生意人将枕头馍切片售卖。由于制作时将面团反复揉按，枕头馍切开的截面上形成了一层一层的馍瓣，如同一圈一圈的年轮。

一路向东直至淮北平原，小麦在这里遇见了擅长用蒸汽烹饪食物的中国人。

张家祖上三代，都靠制作一种面食为生。张庭虎需要借助一根铁棍，并压上全身的重量，才能制作出一个体形硕大的面团。

发酵的时间关乎口感，张庭虎有自己的把握。

一口直径1.6米的大蒸锅，为1.5公斤重的面团提供了足够的蒸汽。水汽充足，温度恒定在90℃，一个半小时后，洁白光滑、浑圆紧实、状如枕头的大馍就出炉了。

结实可口的馍个个像枕头一样大。揉和百遍的精细白面团用文火蒸出，底部焦黄，散发着面点独有的浓郁麦香。完整的枕头馍线条柔润，切出的馍瓣层层包裹，面香浓郁，柔韧筋道，干而不燥。配上粉鸡或糁汤，都不如直接涂上一大勺香辣的西瓜豆酱。豆酱的香辣，最能衬托馍的甘甜，咬上一口，满足的滋味溢于心间。







2
饮食的活化石

位于珠江三角洲平原地带的顺德，河网密布，有丰富的淡水鱼资源。草鱼捞上来后不能心急，要在清水中饿养瘦身，消耗脂肪，吐尽泥沙，才能进行下一步处理。

古人说，食不厌精，脍不厌细。吃鱼生在我国有着十分悠久的历史，直到今天，在广东的顺德、潮州和广西的横县等地，依然保留着这种传统。对追求食材本味的顺德人来说，生吃是引以为傲的进食方式。

中国人把生鱼当作美食至少有1500年，在鱼生最兴盛的唐代，曾有笔记小说描述，烹饪高手可以将鱼片切得薄如蝶翼，轻可吹起。如今，它更像一个历史标本留存于顺德。

剔除红肉，只留背脊上雪白的部分。下刀精准，每片的厚度不超过0.5毫米；力度恰当，切断细刺又不致肌理破散。仅用盐和植物油相佐，更彰显鱼肉的清甜鲜爽，这是顺德鱼生的传统吃法。



顺德人对吃鱼极有研究。据说在顺德，吃鱼的花样已经超过了200种，其中鱼生的历史最久。生食鱼片的饮食习惯在我国可追溯到先秦时期，清人汪兆铨曾经在诗中提到鱼生："冬至鱼生处处同，鲜鱼密切玉玲珑。一杯热酒聊消冷，犹是前朝食脍风。"清末《时事画报》的《食鱼生》一图中也记载："鱼生一物，不减莼鲈滋味。吾粤人多嗜之。"

顺德鱼生讲求色、鲜、味，要色泽亮眼，肉质鲜美，原汁原味。因此，从鱼的养殖、运输、宰杀、放血，到切片、摆盘、蘸料，每一道工序都需要非常讲究。此外，鱼生的品相也是重要的一关。新鲜的鱼片晶莹剔透，入口冰凉爽滑，略带嚼劲，会保有鱼肉最新鲜的口感。



顺德鱼生








风生水起

现代的顺德鱼生着重于配料的丰富性，包括柠檬叶、洋葱丝、胡萝卜丝、酸姜丝、炸芋头丝、陈皮丝、榨菜丝、生姜丝、头菜丁、豉油椒、荞头、蒜片、糖、盐、芝麻、酱油、花生油等。调料不仅有佐味去腥的作用，同时还能起到点缀的效果。

为了讨个好彩头，广东人把吃鱼生叫作“捞鱼生”。在粤语中，“捞”有赚钱、发财之意，广东俗语中有“一捞金，二捞银，三捞四捞，事事顺”之说。正是有这层寓意，顺德人在吃鱼生之前有一个讲究，一桌的亲朋好友用筷子夹起盘中的配菜与鱼片，一起高喊“捞起捞起，风生水起”，祈愿大家在未来的日子里能够吉祥如意，风生水起。



为了适应现代人的口味，顺德鱼生在食用时，搭配了避腥、提味、抑菌等功能各异的佐料。风生水起，顺德鱼生和其他食材搭配而成的菜品之一，将洋葱丝、炸芋头丝、胡萝卜丝、榨菜丝等多种配菜整齐地码放在装有鱼生的大盘子中间，再淋上各种佐味去腥的调料。吃的时候，用筷子将所有食材高高挑起，这在粤语里叫“捞”，而“捞”还有赚钱、发财之意，这道菜也因此被广东人赋予了美好的寓意。

总有人贪恋固有的风味，热衷保留这道中国饮食的活化石。










刺身

刺身在日本料理中独具特色，在14世纪的日本典籍中，就出现了关于刺身的记载。明朝末年，酱油传入日本，之后酱油与刺身便成了固定搭配。在日本的关东地区，红肉刺身更受欢迎，关西地区的人们则更偏爱白肉刺身。

无独有偶，日本生食鱼肉的最早记载是在公元7世纪，正是中国文化对日本影响最深的唐朝。在日文“刺身”的写法出现以前，日本人用汉字“脍”指代所有生切的肉片，沿用了它在汉语中的本意。

与中国鱼生以河鱼为食材的传统不同，生食海鱼更受日本人的青睐。日本人常以新鲜的金枪鱼、鲷鱼、比目鱼、腈花鱼、鲈鱼、鲣鱼，作为刺身的选材。

在没有酱油的年代，日本人更多是将生鱼刺身做成醋拌生鱼丝，或蘸生姜醋、山葵醋食用，直到酱油从中国传入日本，山葵与酱油才正式成为刺身的搭档，固定为今天的食用方式。



3
中式菜的远行

中式烹饪和饮食风尚的传布，一直跟随着中国人远行的脚步。一些食物随着移民的脚步不断在地理空间上延展，跑马圈地的过程中时时不忘承袭，在风雨飘摇中尽可能地保持着原始样貌，比如流传于马来西亚的传统中国菜。一些食物则跟着人一路走来，而移民在迁徙的过程中随手又拾起各种各样的新食材，最终各种新旧食材、做法汇聚在一起，完成了饮食的再创，比如马来西亚本地化的中华料理。海南鸡饭无疑是前者，它是19世纪移居南洋的海南移民对海南原乡祭祖风俗的重现。

临近新年，马六甲的海南乡亲照例祈福祭祖，同乡会馆至今依然是他们抱团取暖、慰藉乡愁的聚集地。20世纪初，闯南洋的海南先民靠售卖鸡饭立足扎根。今天，他们仍然用这种质朴的风味凝聚亲情，勾连过往。

几块白斩鸡、一碗米饭，是海南华侨在这里生存和创业的开端。产自泰国的长粒籼米，用鸡油与生姜、红葱、香茅一同翻炒，加入清香的斑兰叶和整颗带皮的蒜头，小火慢煮，让米粒充分吸收鸡汤。

如果说米饭的制作融入了很多本地元素，烫鸡的手艺则源自海南文昌的祖辈。将擦过盐的整鸡在微滚的鸡汤里反复浸烫，避免鸡肉在不断升高的水温中过度熟化，有经验的厨师知道根据鸡的重量调整浸烫的次数。熄灭炉火，让白鸡在平静的鸡汤里焖上45分钟。

几十年的发展让海南鸡饭在南洋遍地开花，成为最便宜美味的一人食典范。与其他地方追求鸡饭蓬松的口感不同，在马六甲，米饭被

捏成团，圆润的形状延续了海南旧时祭祖的习惯。

一颗颗圆滚滚的饭团排放整齐地呈上来，表面光润绵软，一口咬下去，内里的饭粒松软又充盈着颗粒感。鸡煮到八成，自然冷却，表皮柔软润滑，肉肥美不柴，最迷人的是皮与肉之间那层似有若无的啫喱状胶质。

蘸料需要每天制作新鲜的，研碎的生姜淋上滚烫的芝麻油和鸡油，芳香和辛辣同时被激发出来。清香的古来椒搭配劲爽的指天椒，和大蒜一起打成蓉，配以东南亚香料的酸味担当——鲜榨酸柑汁，再用鸡汤冲调。酸、辣、鲜，一应俱全。



海南鸡饭粒

海南鸡饭是海南地区的传统食物，在海南当地制作一般要选用海南文昌鸡。文昌鸡身材较小，体形方圆，毛色光泽鲜艳，皮薄肉嫩，肉味浓郁。海南鸡饭中还要配有用鸡油和鸡汤浸煮的米饭，文昌鸡独

有的馥郁香味与米饭融为一体，成为身在异乡的海南人心中无法割舍的家乡风味。

海南鸡饭随着海南人的远行移居一路流传到了马来西亚、新加坡等地，制作时以当地的鸡代替文昌鸡。马六甲地区的海南移民仍然保留着旧时的祭祖习惯，制作海南鸡饭时将米饭团成一粒一粒，外表圆润，内里松软，配新出锅的鸡肉和当天制成的蘸料一起食用，各种滋味，一应俱全。





4
风味的交融

如果说鸡饭让东南亚华人找到归属，那么在地球另一端的秘鲁，中国风味则影响了更多人的生活。

秘鲁海边悬崖上的城市利马的一家中餐厅里，客人对拗口的中国菜名信手拈来，还是标准的岭南口音。

1983年，主厨刘厚平拿了个皮箱只身来到这里。他从放下行李的当天，就开始在中餐馆工作。他最了解秘鲁人的口味，用番茄、山楂酱炒制浇汁，包裹香脆的云吞皮，就是颇受当地人喜爱的锦卤馄饨。

除了酸甜味，秘鲁人也爱豉油香。黄豆发酵而成的柱侯酱，是广东的传统调味品。它和云吞甚至出现在了当地的邮票上。

第一批登陆秘鲁的华人劳工也许不会想到，艰苦境遇下聊以果腹的家乡味道，一个世纪后竟然在利马发展成4000多家遍布街巷的中餐馆。它们有一个统一的名字——Chifa，正是汉语“吃饭”的谐音。和“豉油”“姜”一样，这些食物名称的粤语谐音直接成了当地西班牙语中的词汇发音。



柱侯鸡

柱侯鸡是一道著名粤菜，源自佛山地区，因其重要配料柱侯酱而得名。柱侯酱以大豆、面粉为原料，经制曲、晒制等酿造工艺，与蒜茸、生抽、白糖、食油、八角粉等配料煮制研磨而成，色鲜味美，香甜适中，能够与多种食材相佐。



锦卤馄饨

一个半世纪间，中国移民和后代带给秘鲁的不仅是中式炒锅，还有谷种、菜种和水稻栽培技术。

尽管从来没有到过中国，迪奥菲洛已经在秘鲁做了近40年的中餐厨师。他的另一个身份，是刘厚平的大徒弟。一个风风火火，一个忠厚稳妥，30多年来，他们就这样结伴站在灶台前。

1979年，来自利马南边小镇皮斯科的19岁少年迪奥菲洛和朋友一起来到利马，开始学习中餐。刚开始的时候，学的都是比较简单的中餐做法，直到1983年刘厚平从中国来到秘鲁，他才学习到了更多的中餐技术。

师徒二人要合作一道新菜——木薯扣肉。要让秘鲁人接受肥腻的五花肉，迪奥菲洛必须拿出所学。原产南美洲的木薯是他最熟悉的食

材，淀粉丰富、纤维含量高，特别容易入味。将五花肉炸至表皮焦香，中餐技法称之为“走油”。两种食材紧密排列，在蒸汽的作用下，油脂渗入木薯，平衡了木薯的寡淡，也减轻了肉的油腻。

在后厨的午餐时间，迪奥菲洛偶尔会露一手，给师傅做些秘鲁菜。酱油码味，与薯条、洋葱一同翻炒，这道最经典的秘鲁炒牛柳与中式烹饪已经你中有我，难分彼此。

美食在所到之处，有的保留着原始样貌，有的经历了本地化的过程，有的干脆跟新的食材或做法汇聚、碰撞，形成了新的菜肴。美食总在迥然不同的民族和文化间扮演着亲善大使，在静默的岁月中彼此渗透。新的风味就这样奇妙地诞生了。



秘鲁炒牛柳

扣肉的做法来源于两广地区，也是一道相当常见的中国菜肴，诸多扣肉中以梅菜扣肉最为著名。扣肉的“扣”是指将肉蒸或炖至熟透

后，倒盖于碗盘中的过程。

木薯也被称作南洋薯、木番薯、树薯，原产巴西，现在全世界热带地区广泛种植。由于木薯根、茎、叶内均含氰基甙，不可生食，需浸水煮熟解除毒性，方可食用。





木薯扣肉



5
模糊的边界

安娜是在澳门出生长大的葡萄牙人。退休后，她成了澳门葡萄牙土风舞协会的会长，还给舞团起了个名字——心在澳门。她还有另一份事业，经营一家小餐馆，专做土生葡菜。

像安娜这样在澳门土生土长的葡萄牙后裔，被称为土生葡人。他们中的很多人有着葡萄牙人的外表，却能说一口流利的粤语；生活中保留着很多葡萄牙元素，但口味却是中国的。中式调料和烹饪、西式食材和搭配，在几代土生葡人的厨房里，早已模糊了边界。

马介休球是澳门最经典的葡式小吃。用海盐腌制的鳕鱼干，被葡萄牙人称作马介休，在澳门有很多种做法。炙烤，保留了鱼肉粗爽的纤维和弹性的牙感；与薯泥一起油炸，外表金黄酥脆，中间咸香绵软。阿姨们是挑剔的食客，也是更懂得土生葡菜精髓退休后的长辈。安娜曾离开澳门，不久又举家搬回。用她自己的话说："因为买不到猪皮，犯起了乡愁。"



炙烤马介休

澳门的很多知名小吃都起源于葡萄牙的饮食文化，马介休球便是其中之一。

将马介休揉碎，与马铃薯泥、洋葱碎等材料一起搓成球状，下锅炸至金黄色捞出。新出锅的马介休球金黄诱人，外焦里嫩，咬一口，满口脆香。

马介休的名字源于葡萄牙语“Bacalhau”的音译，意思是腌制咸鳕鱼。葡萄牙并不产鳕鱼，而葡萄牙人喜爱吃这种咸鱼也许与他们曾经海上霸主的地位有关。葡萄牙人骄傲地说：“马介休在葡萄牙有1000种不同的吃法，可以吃足3年，每天换花样不重复。”马介休可煎、可煮、可炒、可烤，在澳门很多餐厅中都能找到它的身影：炸马介休球、炙烤马介休、薯丝炒马介休、马介休炒饭……没有马介休的葡国菜餐厅，绝对不是正宗的葡国菜餐厅。







Tacho（大盘杂煮）

Tacho也被称为土生葡人大杂烩，是一道地道的澳门土生葡人家庭菜，仅留存于家庭厨房，没有任何饭店会售卖。土生葡人家庭成员众多，所以他们煮菜的分量一般会比较大。土生葡人有葡萄牙血统，又出生在澳门，中西交融的特质在他们身上显而易见。他们既过圣诞节，也过春节，在这种时候，全家人聚在一起吃Tacho，就非常应景了。

Tacho一般是将猪腿肉、鸡翅、香肠、腊鸭腿、猪皮和卷心菜等多种食材一起炖煮而成。有时连汤一起上桌，有时将食材单独捞起，配白米饭上桌。在澳门当地，Tacho中的材料会根据不同家庭的喜好而有所变化，这也是土生葡人菜最大的特点。土生葡人在节日里吃Tacho，一来方便大家一起食用，二来也有“一家团圆”的美好寓意。

号。



今天，安娜要把一道菜教给小儿子佩德罗。Tacho，对土生葡人的家庭来说是很重要的一道菜，也是具有代表性的一道菜。在葡语里，Tacho是“大盘子”的意思，隐身于土生葡人的家庭厨房里，依靠口口相传延续至今。土生葡人家庭成员众多，一道分量十足的大盘杂煮，既可做圣诞节的大餐，也是春节里最应景的年菜。

Tacho的食材搭配没有一定之规，各家都有自己的偏爱。如果要做一个类比，它的餐桌地位可比肩香港的盆菜，味道大概接近上海的腌笃鲜，分量则不亚于东北的乱炖。

长时间的文火慢炖令新鲜的后蹄饱含润泽的胶质，广式腊肠贡献出淡淡的甘甜，腊鸭腿释放浓郁的醇香。这种交互的影响，不仅存在于共冶一炉的食材，也存在于共同生活在这片土地上的族群中。

四个世纪小火慢煮熬出的风味，正是澳门独有的气质。时代沉浮，命运流转，落在食物上的是不经意的细碎和温暖。最后，鲜咸混杂的风味都包藏进了猪皮细密的孔隙里。大盘杂煮，小火熬制，烹调了一家人的幸福之味，在一年之末，为澳门土生葡人画上了鲜咸的句号。

像所有广东妈妈一样，煲汤煮菜就是为了家人团聚。儿子们带着媳妇回家，先生也出差归来。餐桌上，响起了筷子和刀叉的三重奏。

食物折射出的是千百年来人类迁移、融入、变迁的进程。交融与混杂写满了澳门这座城市，也造就了这里独一无二的风味，连同它的血缘、语言、宗教、建筑，无一不诉说着复杂的历史和身份。每一个身处其中的人都参与了这座城市食谱的撰写。

陈继祖，人称Joe哥，33年厨师生涯，三分之二的时间掌管着西餐厅的后厨。

葡式海鲜饭，与里斯本的别无二致，这是Joe哥作为总厨的立身之本，极为考验厨师如何精妙地运用三种最早登陆澳门的葡国食材——葡式腊肠、葡萄酒和橄榄油。



葡式海鲜饭

16~17世纪，葡萄牙航海事业发达，商人进行香料贸易，商船途经非洲、印度沿岸、东南亚地区的马六甲等地，最终来到澳门，也将沿途各地的香料和饮食文化带到了澳门。澳门烹饪吸收了广东地区的粤式风味，同时又融合了各地不同的食材和技法，最终形成了独特的澳门融合菜。



然而，这类纯正葡萄牙菜只是澳门葡国菜的冰山一角，更有趣的样本则隐藏在弯斜的街巷中。

餐厅的混搭气质从老板的脸庞中透露了出来。Joe哥要寻找的是和土生葡人一样的，在澳门诞生的美食。在葡萄牙都找不到的葡国菜，才是澳门饮食风情真正的精彩所在。

跨国界的组合、多族群的智慧碰撞出美食的火花，最终在澳门落地生根，形成了独一无二的融合菜系。澳门的非洲鸡，在非洲吃不到，在葡萄牙也吃不到，唯澳门独有，是一场食材相逢的盛宴。

一整天的腌制，10种以上的配料带着各自迥异的风味充分渗透，鸡肉仿佛经历了一次地理大发现时代的环球航行。

黄姜、红辣椒、月桂叶、咖喱、椰丝、椰浆……酱料的制作汇聚了从地中海到好望角、从印度洋到东南亚的食材。用多种食材制作而成的酱料涂抹鸡肉表面，双手搅拌按摩入味，最后用火枪焗皮，成就口感焦香、内里滑嫩的独特风味。咬一口，焦香的椰丝包裹着大量香料腌制的烤鸡，仿佛一场味觉的烟花秀般在口腔里绽放，各种味道渐次涌现，带领舌尖于世界各地的食材味道间游走。





非洲鸡

6
颗粒归仓

还有1个多月，李山头将迎来一年中最重要的日子。

全村家家户户捐出部分去年的收获，主事的张太保早早布告了村民的详细分工。这一切都是为了农历六月二十一的迎神节。节日的传统延续久远，在中国浙南和闽北地区，人们将一年一次的祈福与土地丰厚的回报联系在一起。

妇女们要用稻米制作一种特殊的食物——灰碱粽。

张太保的妻子知道在密林深处，可以采摘到当年新发的箬竹叶。收集牡荆树的枝条，通常是张太保的工作。

植物燃烧的灰烬中含有大量碳酸钾，用热水反复过滤，获得的碳酸钾水溶液就是灰碱水，一种原始的食用碱。用灰碱水浸泡一夜，糯米中的淀粉分子获得充分的舒展，保水力增强，抑菌防腐，粽子可以保存得更久。在最重要的日子里，糯米被赋予了某种见证的意义。

中国人用叶子包裹稻米制作而成的美食，对东亚和东南亚都有深远的影响。

在李山头，每年的迎神节只有两户人家能获得做头的机会。按照旧习，做头的人家要捐出自家的猪，供全村祭祀、享用。今年轮到张太保家。

一场隆重的献祭仪式，需要全村人紧密合作。这是血缘亲情的力量，也是耕种中培养出的高度协作的能力。张太保希望自己的付出，能让村民共享风调雨顺的好运。

从12岁那年夏天开始种稻子，一直种到了63岁，张太保吃的稻子都是自己种的，每年都种，主要靠天气。他希望得到禹王的照顾。

系于土地和农耕的节日，今天在一些村庄依然有着强大的号召力。村民们摆上一串串寄托着丰收热望的灰碱粽，7000多年来，这样朴素的愿望从未改变。雨水充沛，秧苗扎根，张太保仍然不能松懈。他明白，比仪式更重要的，是代代相传的精耕细作。

中国是最早栽培水稻的国家，也是东亚稻作文明的发源地。相近的耕作方式形成了相似的饮食习惯，连同岁时民俗、处世哲学、民族性格，甚至某些面部特征都呈现出高度趋同的样貌。



包粽子







祭祀

盛夏过去，稻壳充盈，秋风一吹，谷粒呼之欲出。对张太保夫妇来说，到了一年中最欣喜的时节。“种稻子很辛苦，比我更辛苦的是女人，稻子拿回去，还要晒稻子。”丰收的家宴设置在农忙间隙。这一餐简单、质朴，新米熬出的第一碗汤，是农家人珍视的饮品。

中国人钟情于黏糯的口感，灰碱粽再次登上餐桌。剥开粽叶，糯米簇拥成形，粘连在粽叶上拉出细丝。谷壳般金黄的色泽流转在糯米上，这是收获的颜色。一咬一口黏糯，黏黏软软的糯米包裹着舌尖，再细细咀嚼，箬叶若有似无的清香混着糯米的温软和碱水的香气，同丰收的喜悦一起，融化在辛勤劳作一年的人们的心尖上。

颗粒归仓，一家人都在，一年就这样过去了。

灰碱粽

端午节，浙江和福建一带有包灰碱粽的习俗。灰碱粽的历史悠久，早在西晋周初所编的《风土记》中就有“用菰叶裹黍米，以纯浓灰汁煮之，令烂熟”的记载。以稻草烧灰，溶于水中，使糯米更黏软，且不会粘在粽叶上，这是一种独特的民间技巧。糯米在过滤后的碱水中浸泡，以箬叶包裹，系粽子则用棕榈叶撕出的丝，5只或10只扎在一起，放入锅中中火慢煮。待出锅后，米粒已是浑然一体，晶莹透亮，散发着箬叶与碱水的清香。











张庭虎的枕头馍摊前依然顾客不断。





进入炎热的夏季，伊朗高原西部的气温达到40℃。

小麦已经完全成熟，到了收获的季节。

张庭虎的枕头馍摊前依然顾客不断。

佩德罗又跟妈妈学习了一道土生葡人家庭菜——澳门肉饼。

张太保清点完一年的收成，计算着春耕的日子。

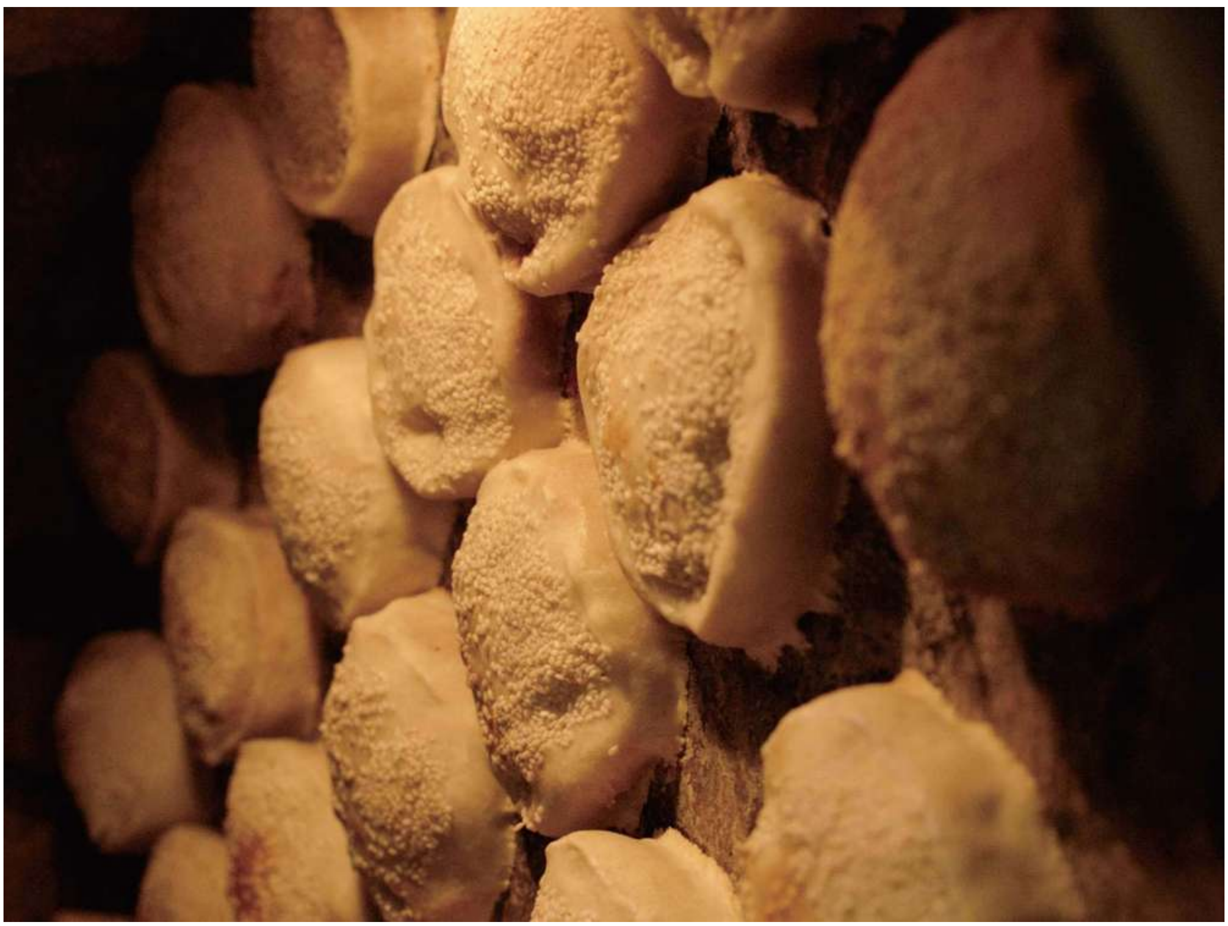
物种的交换和族群的聚散既不动声色又充满艰辛，风味寻根的旅程永远伴随着偶然和惊喜。

3

滚滚红尘

从火的独特运用到器具的出现，从地域性口味的融合到饮食风尚的流变。

滚滚红尘中，中国人用食物感知世界，也从食物中窥见过往。



1
生熟之界

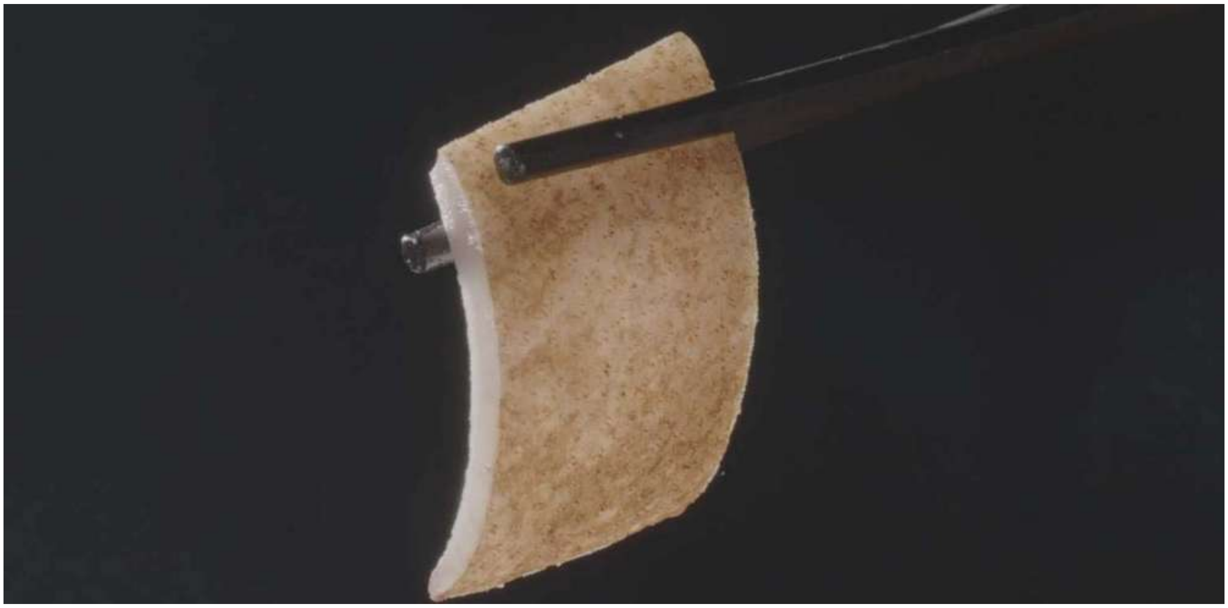
人类的历史一直伴随着烹饪演化的进程。那些曾在时光中留下匆匆脚步的食物，或许依然存留在世间的某个角落。

火，带来光和热。既作用于食物，也抚慰人心。至今，在中国西南地区的一些少数民族中，火仍然是受到膜拜的图腾。

大理西湖边，一场传统的烹饪正在进行。

当地人杀猪，不做任何处理，直接用稻草烧毛炙皮。1个多小时，猪全身上下的每个部位都被烧了五遍，外表金黄酥脆而不焦煳是烧猪成功的标志。这种食用方式在今天看来也许过于粗放，然而这道白族传统美食，恰好能让我们隐约看到人类从生食到熟食的印记。

生皮虽然没有完全熟透，但经过稻草的炙烤，猪皮焦脆，又保有猪肉原本的风味。食用生皮的习俗能够留存至今，也和白族特有的吃法有关。





生皮



梅子是古代先民酸味的重要来源，炖煮发酵而成的梅子醋，有着天然的果香，在中国至少有2000年的历史。加入辣椒、蒜泥、香菜等多种辛香料，就制成了当地人常吃的蘸水。梅子醋的酸味可以抑制动物蛋白残留的腥气，味道的调和更加衬托出炙烤猪皮的焦香。

蘸水是云南饮食中最平常的调味料，囊括了多种风味独特的配料，能够与各种食材相辅相成，相得益彰。

蘸水中的每一味配料都“各司其职”，出乎意料的组合带来的却是协调且令人惊喜的滋味：辣椒、花椒、八角、芫荽、薄荷等香料营造基调，酸杧果、柠檬、移杉、云南杨梅、水果醋张扬酸味，核桃、木姜子增添风味。搭配生皮和牛杂食用的梅子蘸水，则是大理人对食物口感与味道组合的长期总结。



梅子蘸水



拉条子

在2000公里以外的新疆，我们还能看到另一种烤制食物的样本。不过，这要从水开始说起。几乎一夜之间，塔里木河涨满了水。斯拉木·艾买提一大早划着独木舟出门。随水量而来的，还有一种即将消失的美味。

这里是塔克拉玛干沙漠的边缘，距最近的集镇20公里。斯拉木·艾买提属于维吾尔族的一个分支，罗布人。和大多数维吾尔族一样，面食是他们现在最主要的食物。

夏季，一种食物唤醒了他们或许已经深入基因的记忆。作为新疆最后的渔猎民族，鱼叉捕鱼曾经是每个罗布人必备的生存技能。鱼曾经是罗布人最重要的食物来源，随着环境改变，水量减少，鱼成了只在这个季节才能享用的食物。

塔里木河阻挡了沙漠的进犯，罗布人生活的地方一面是绿洲，一面是沙漠，红柳烤鱼正是他们在适应环境的过程中孕育出的美食。鱼必须先用红柳枝条插好，否则不容易熟。一切准备就绪，其他就交给火来处理。这是流传了千百年的美味，人类的烹饪也是这样开始的。

罗布烤鱼，更接近人类刚刚用火的模样。在火的作用下，鱼肉的变化越来越明显，还原糖和氨基酸在高温下产生复杂的反应，这种变化被科学家称作美拉德效应。至今人类看到炙烤食物的颜色，还会本能地食欲大增。





罗布人是维吾尔族的一个分支，聚居的村寨胡杨林立，塔里木河从这里经过，给他们留下了一个个大小不一的“海子”。

千百年来，罗布人的食物就是“海子”里硕大的淡水鱼。就地而渔的地理条件，从湖泊中捞鱼现烤，是罗布人最为偏爱的吃鱼方式。

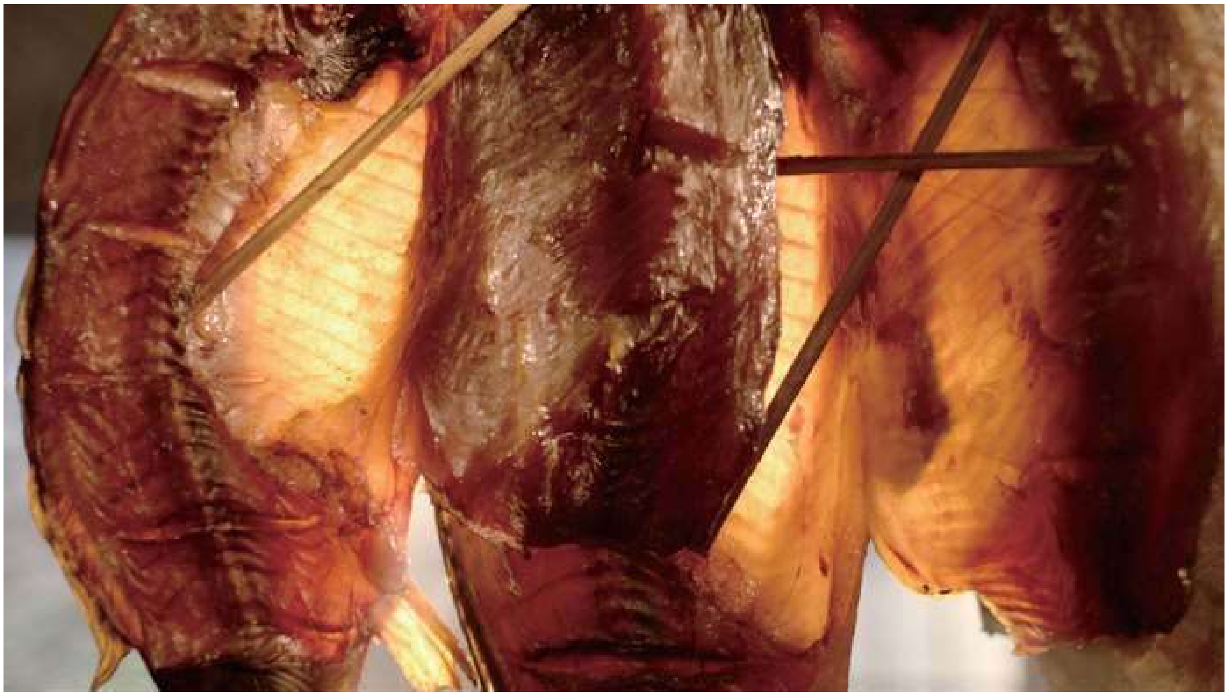
罗布人沿河而居，乘胡杨木舟捕鱼为生。沙漠中气候干旱，昼夜温差大，就近的胡杨枝便成了人们最方便取用的燃料。将鱼从中间剖

开，佐以盐，用中长的红柳条穿起烤制。烤熟的鱼肉肉质紧实，外表金黄，酥而不焦。





罗布烤鱼









叫花鸡



叫花鸡是江南著名美食。将鸡掏去内脏，放进多种佐料，用猪网油和荷叶包裹鸡身，外层抹上封缸泥，放在火上烘烤4个小时，之后剥去泥壳即可，别有一番滋味。这种做法相传来源于叫花子烹饪鸡的方式，“叫花鸡”的名字也正是由此而来。

我们怎样评价火对烹饪的贡献都不过分，它不仅划定了生和熟的界限，也加速了人类体质尤其是大脑的进化。熟食更易消化，经高温分解的蛋白质也更容易被人体吸收。但火又难以控制，于是人类尝试了各种方法。

在中国的长江流域，至今仍然保留着一种食物。三黄鸡腌制后，放入各种馅料，用猪网油和荷叶包裹鸡身，之后在外层抹上封缸泥，烘烤4小时。泥的阻隔让炙烤更加均匀，火苗舔舐泥包，鸡肉得到均匀的加热，香气氤氲于内，层层沉淀累积，在砸开泥包的瞬间绽放。荷叶的清香与鸡肉的油脂香混合，鸡肉烤制而成又不失水分，酥烂油润，并留有荷叶的清香，诱人至极。火的运用促成了最原始也最伟大的烹饪方式，并带来了食物风味的千变万化。直到有一天，容器的出现使人类的烹饪开启了崭新的一页。

2

容纳之器





将黏土或陶土捏制成形后烧制而成的器具被称作陶。早在新石器时代，便已经出现了简单粗糙的陶器。陶器的出现是人类的祖先对泥与火的认知和利用有了重要提升的证明。黏土被水浸湿后具有黏性和可塑性，晒干的黏土经过火烤则变得更加坚硬，最初的陶器也因此而生。

最初的陶器是烧制形成的土红色，带有原始绳纹的装饰，之后渐渐发展出了彩陶，并且有了动物、几何、编织、人物等更为多样的纹饰，器形仍以盆、钵、瓶为主，另外还出现了瓮、罐等。制陶技术的不断进步，也印证了古代文明的不断发展。

人类最早用火烧制的容器叫陶。在中国海南，偶尔还能见到这种可聚拢水汽、蒸熟谷物的工具——陶甑。这是早期中国人用蒸汽烹饪食物的工具。

陶器在中国有超过1万年的历史。黎族至今保持着原始的制陶技艺，这种由黎族人制作的陶甑被称为“黎陶”。如今，黎陶的制作方法在大部分地区都已绝迹。

将过筛的细土放进缸里揉成泥，盘成泥条筑形，做成黎陶的模型，用火烧制，最终成为黎族人煮饭的容器。对这些形状像猪肚子一样的陶器，黎族人颇为自豪：“我们是黎族，我们有黎陶，我们的黎陶是最棒的。”







陶器出现之后，水开始参与烹饪。它和火一样，都是激发味道的媒介，水进一步打开了新的味觉世界。没有固定形态的水不仅影响了烹饪，也决定了容器的造型。

阿特拉斯山脉，撒哈拉沙漠的边缘，阿卜杜拉海需要到离家6公里的地方取水。和海南岛充沛的水资源相比，水在这里要珍贵得多。

塔吉锅，也叫微压力锅，原产摩洛哥，是一种节水的烹饪工具。底部很浅，上部是高高的圆锥形，使用时蒸汽循环上升，在锅盖上部聚集冷凝，重新汇入锅内，从而最大限度地减少了水分的丧失，在保留食物营养价值的同时，还能保证食物不失去本来的滋味。使用塔吉锅烹煮食物，只需要少量的水，就能烹制一锅美味的炖菜。

土陶作为炊具，在中国已经很少被使用。而在摩洛哥，塔吉锅则一直存在于人们的生活中，并演化出了丰富的造型和流派。

马拉喀什，摩洛哥美食汇聚之地。摩哈是摩洛哥的明星主厨，他每天都会选购最新鲜的食材和最有特色的香料。对各国饮食的融会贯通，加上对香料的独特理解，让摩哈获得了今天的成就。而让他在国际上声名鹊起的，还是本民族风格的塔吉锅烹饪。



塔吉锅美食

塔吉锅只需少量的水，就能烹煮出美味的炖菜，是摩洛哥人最常用的烹饪工具之一。蔬菜塔吉炖鸡、朝鲜蓟豌豆羊腿……众多带有浓郁摩洛哥特色的塔吉锅美食，到摩洛哥观光旅行时不妨一试。







肉质细嫩的羊腿加入多种香料。摩哈认为，塔吉锅尖顶的造型使水蒸气循环上升，让香味得以充分混合，长时间炖煮也让食材更加入味。

经过改良后的塔吉锅，还能直接用于烘烤，适合制作各种各样的美食。这种适应当地风土而出现的器具，已经成了摩洛哥饮食最具辨识度的标签。

和塔吉锅一样，有一种器具让中餐有别于其他国家的烹饪。

泥型铸造这种最传统的铸造法仍然在今天延续。现在，它最主要的用途是铸造铁锅。

铁锅的材料一般为灰铸铁。在1300℃的高温作用下，液态铁经过快速挤压并降温，拥有了美妙的曲线。铁锅看似平淡无奇，却因为器形和恰到好处的导热功能成就了中餐最独特的烹饪方式——炒，成为中国饮食文化区别于世界其他国家最明显的标志。

铁锅的发明使中餐烹饪对水火更有掌控性，更能发挥出创造力。炊具完美的弧度和烹饪者细微多变的手法让食物在锅内迅速翻转，抛向空中，反复散热降温。烹饪过程在最短时间内一气呵成，水火相济，味形俱佳。



铁锅

扬州炒饭分为广式和扬州式两种。广式扬州炒饭起源于清朝，而后在香港发扬光大，据传起源于一道以虾仁、叉烧、海参为材料制作的扬州锅巴，后有酒楼将其改为扬州炒饭。随着时间的推移，海参因为价格昂贵逐渐不再使用，而扬州炒饭的做法却流传了下来。

扬州式的扬州炒饭做法上略有不同，又名扬州蛋炒饭。由于将鸡蛋炒碎加入饭中，饭粒粘着金黄的蛋液，也被称为“碎金饭”。好的扬州炒饭需要做到饭粒颗颗分明，晶莹透亮，口感软硬适中，鲜咸爽口。



扬州炒饭

3
流转融合

烹饪器具和手法构成了风味的底色，而食物的流转和口味的融合则让中国饮食更加枝繁叶茂。中国南北方饮食习惯差异巨大，但有一种食物，可以让我们看到各地之间千丝万缕的联系。

汉代张骞通使西域，带来了用火烤制的饼——胡饼，后经汉人对其不断改良，产生了无数变种，使其成为中国面食中人们吃得最多的食物，并在中国辽阔的地域上从西到东，变化出了不同的样貌：

新疆烤馕，个大结实，易于存放，更多保留了胡饼的形状；四川锅盔，先煎后烤，外皮筋道，内里松软；中原腹地，吊炉烧饼，高炉烤制，焦香蓬松，最适合搭配胡辣汤；华北平原，马蹄烧饼，用锯末做燃料，无须明火，皮瓤分离，外脆里嫩。



烤馕



锅盔



吊炉烧饼



马蹄烧饼

中国有多少地方，就有多少种烧饼，人的饮食习惯、物产的丰饶程度都对它产生了极大影响。烧饼一路行走，一路演化，最终在苏州变成了玲珑小巧、状如蟹壳、色泽金黄的模样。

芦贵荣的蟹壳黄烧饼铺是苏州上万家小吃店中的一个，早上8点是她一天中最忙碌的时刻。

用熬炼至七八成熟的菜籽油将油酥面炒熟，与三分之二的水、面混合，擀成多层次的面卷，精选霉干菜和五花肉做馅，撒上芝麻，然后放入特制的大炉中，贴于炉壁，烤熟取出。面团包入油酥，多次擀卷，这是蟹壳黄层层起酥的关键。刚出炉的蟹壳黄不等入口，一股浓烈的香味就扑面而来。咬一口，酥软香脆，层层剥落，满口留香。

蟹壳黄因形状小巧饱满、形似蟹壳故而得名，又被称为“火炉饼”和“小烧饼”。芦贵荣并不了解烧饼复杂的历史。20年前，她和

丈夫从福建来到苏州，每天清晨4点开门，收工已是晚上9点。在越来越少本地人从事的职业里，他们渴望靠手艺在这座城市立足。

蟹壳黄，江苏传统小吃，名称因其外形而来，是烧饼的一种，有甜、咸两种馅料。甜蟹壳黄主要以豆沙、枣泥、白糖为馅，咸蟹壳黄的馅一般以葱油、鲜肉为主，考究一点的则会用虾仁、蟹粉。

制作蟹壳黄需要一定的技巧，好的蟹壳黄层层起酥，口感酥脆。制作时，将油酥加入面中做成扁圆形的饼坯，外边沾上一层芝麻，贴在炉壁上烘烤。传统的制作方法如今已不多见，目前在苏州当地大多是用烤箱烤制，只有为数不多的小店还坚持用传统的火烤。





蟹壳黄

食物流变的历史无比漫长，但承载它的，是一个个步履匆匆的身影。时代更迭，人群聚散，总能在食物中得到印证。

太湖南岸，每当秋风渐起，就有一种美食开始走上湖州人的餐桌。

钟勤林和钟勤峰是一对双胞胎，哥哥厨艺精湛，专攻后厨；弟弟善于交际，负责餐厅的人际往来。但有一种食物，却只有弟弟才能胜任。

在中国，羊肉更受北方人的喜爱，但湖州却是特例。宋室南迁后，从蒙古引进的湖羊开始出现在太湖流域，湖州的水土和习惯改变了塞北引入的绵羊，杂糅出专属这里的风味。南方人逐渐接受了羊肉，并出现了很多独特的烹饪方式。



红烧羊肉



酥羊大面

“甜”是湖羊肉最重要的特点，在红烧的烹饪手法中更展现出一种奇妙的滋味。切入葱段、姜片，在倒入白酒的沸水中将羊肉汆煮，涤荡腥膻后捞出。葱姜的鲜香在热油中游走，料酒、花椒、桂皮、八角等香料浸渍羊肉，冰糖提鲜增色，鲜汤浇上，羊肉烧至酥烂，出锅后色泽红亮，入口烂软，浓香不膻。

湖州羊肉还有另一种吃法，拆骨带皮，吃起来更过瘾。长时间炖煮，肉质酥烂，鲜香浓郁，舀一勺浇在爽滑的面底上，就是酥羊大面。

人的口味就是这样，有时像岩石般顽固，有时又如流水一样豁达。江南水乡湿冷的冬日里，香甜的羊肉就是湖州人餐桌上的一抹亮色。

4
承古继今





纯手工制作木制糕点模具的技艺如今已经越来越少，不同地区的模具因为融合了当地的文化特色而各有不同。模具原料以杜梨木、核桃木为最好，但也有用白松、榉木、枣木、柞木、椴木的。杜梨木雕刻痕迹清晰且耐磨，榉木则更适合于机器雕刻。核桃木油性强，非常重，虽然适合用来制作糕点模具，但是雕刻起来非常费力，所以核桃木的模具相对较少。

除材质外，糕点上不同的花纹和图案也各有寓意。通常，糕点师傅会选择具有传统吉祥寓意的图样，比如元宝、金鱼、葫芦等，古朴而精细。

香火龙舞是佛山人在中秋节举行的庆祝活动。和香火龙舞一样对当地人来说不可缺少的，还有一种糕点。

选用陈年果木，采用阴雕技法，雕刻的深浅对应着不同的图案，这种木制的模具是制作这种中国传统糕点的工具。把包裹着各种馅料的面团放入不同的模孔内，印上吉祥的图案，就是专属于中秋节的食物——月饼。

馅料和工艺的细小差别让月饼从口味到口感上千差万别，广式莲蓉、苏式鲜肉、京式五仁，中国每个地区的月饼都有自己的特色。但无论差异多大，人们都约定在中秋这一天享用。相比美味，这更是一种文化认同。种类丰富的馅料尽被包裹于这种精致的糕点中，这一只甜醇，下一只咸鲜，但吃下的都是对于幸福的美好祈愿。

在中国，东方农业文明的传统生活形态仍在以食物的方式代代相传。月圆之夜，中国人的祖先把食物做得色形美好，装点每个生命的悲喜和祈愿。



月饼

中国自古就有中秋节吃月饼的习俗，月饼也因此被称为中秋饼。最初的月饼形如满月，而后发展出了其他形状和样式。月饼外层通常以小麦粉为皮，中间的馅料则多种多样。传统月饼中，以广式、苏式、潮式和京式四种最为著名。

北宋时期，月饼被称为“宫饼”，起初在宫廷内流行，后来传入民间，俗称“月团”“小饼”。北宋文人苏东坡曾在诗中记载：“小饼如嚼月，中有酥和饴。”明代田汝成在《西湖游览记》中记载：“八月十五谓之中秋，民间以月饼相馈，取团圆之意。”清代则出现了关于月饼做法的详细记载：“月饼饱装桃肉馅，雪糕甜砌蔗糖霜。”多种资料都显示出，月饼在古代民间就已普及开来，而它所象征的美好意义也一直延续到了今天。

月饼有文字可考的历史在宋朝，而宋朝的另外一道传奇美味，也吸引着今天的厨师。

董顺翔，杭州人，入行30多年，对仿古菜有着浓厚的兴趣。

杭州曾是南宋的都城，街市繁华，食肆兴盛。然而，食物的风味却很难从考古挖掘中获得。遥远的宋朝的食物是什么味道，它牵引着董顺翔无穷的好奇心。

在有文字流传的1000多道菜谱里，董顺翔找到了一个目标——蟹酿橙。

蟹酿橙是古代的名菜，古代制作蟹酿橙的原料在今天仍然有迹可循，因此口味不能改变。经过反复的考据和调试，在董顺翔和众多厨师的共同努力下，蟹酿橙终于得以重现。

取当季鲜橙，顶部开盖，去除果肉和汁水，精雕细琢成碗。大闸蟹剔出蟹黄和蟹肉，放入锅内加橙汁汆炒，出锅后盛入空橙内，再次蒸制，蟹酿橙由此得名。

蟹肉中的蛋白质遇到酸，在酸性条件下，蛋白从浑浊的状态变得透明，蟹的鲜香与橙的酸甜融于一体，这是新的复合风味出现的标志。橙的金黄衬着蟹的橘红，宛如一份精致的艺术品，勾引着人们跃跃欲试的味蕾。宋代人对食物竟然有这样的想象力。这是一种陌生的味道，也是宋朝的味道。



蟹酿橙

蟹酿橙在宋朝又被称作“橙瓮”，因橙子中空，口小腹大，与瓮的形状相似而得名。蟹肉含有丰富的蛋白质，遇到橙子中的果酸，又激发出了别样的鲜味。





1000年前，中国人把奇思妙想与对世界的感知注入食物。滚滚红尘，沧桑巨变，在这些存续至今的精致美食中，我们依然可以透过视觉和味觉重返当日的繁华，和古人保持心意相通。

仿古菜













5
跨越国界

在人类的烹饪历史中，由中国人发明并影响了全世界的食材，最典型的莫过于豆腐。

云南宣威倘塘镇以制作黄豆腐而闻名。黄豆腐的制作工序烦琐，需要将已经成形的豆腐弄碎后趁热重新包进布包里，包成小块，速度至关重要；随后挤压出多余水分。包块成形，重力挤压，撒盐腌制，而后是黄豆腐制作的关键：火煮染色。

姜黄是一种天然植物染色剂，古人多用它来杀菌，染色后的黄豆腐在常温下能保存3天。豆腐块经过多次挤压后变得脆韧而有弹性，展现出了豆类作为食材的深厚潜力。用麻绳拴挂，能更快晾干水汽，有效防止变质，最终呈现出黄亮的色泽。



黄豆腐

倘塘镇是位于乌蒙山南段的一个小镇，以出产黄豆腐闻名。以姜黄汁染色后的豆腐呈金黄色，体现着民间对丰收的美好祈愿。成串的黄豆腐从瓦房檐口悬挂垂落，成了倘塘镇一道独特的风景。

黄豆腐可直接生吃，质地脆，风味鲜。还可以切成小块炒食，黄豆腐的颜色并不会随着受热而发生脱染。新出锅的黄豆腐，味道极为香嫩可口。



宣威盛产火腿。风干到通体棕黑色的成熟火腿，只要切开一点儿就清香扑鼻，肉质呈玫瑰色，脂肪状如白玉。和黄豆腐搭配，火腿的鲜味极大限度地被豆腐所吸收。在当地有一种吃法，将火腿切成薄片，夹到一块黄豆腐里，再简单烤一下，等到稍稍膨胀时趁热下口，咬过微脆的表皮、弹嫩的豆腐，直到中间的火腿，咸鲜从中心散发开来，让人连连感叹，人间居然有如此绝妙的豆制品。

在中国烹饪里，豆腐是最好的配菜，配鱼肉，得其鲜美；搭果蔬，得其清爽。

中国人吃大豆的历史近5000年，然而很长时间里都困扰于它的不易消化，直到豆腐的出现，一种真正神奇的美食才得以诞生。

将黄豆、绿豆等豆类的豆壳洗净，放入水中浸泡，加水磨成浆液，装入特制的布袋中用力挤压，之后将挤压出的生豆浆放入锅内煮沸，撇去浮在上方的泡沫，滴入凝聚剂，奇迹开始发生。蛋白质分子交联，形成一个巨大的网状结构，水分子被网在中间，豆腐由此产生。



云腿炒黄豆腐

云腿炒黄豆腐，将本地产的云南宣威火腿和切片的黄豆腐同炒，再加入青红辣椒点缀。火腿与黄豆腐的组合滋味曼妙，这也成了黄豆腐常见的做法之一。



黑松露黄豆腐

黑松露黄豆腐，将黄豆腐块从中间剖开，不切断，里面夹入生菜和西红柿等配菜，最后在上面撒上黑松露即可。



盐水黄豆腐

盐水黄豆腐，做法更为简洁，只需将黄豆腐放入烧沸的盐水中煮熟即成。吃的时候佐以不同蘸料，能生出多种风味。



炭烤黄豆腐

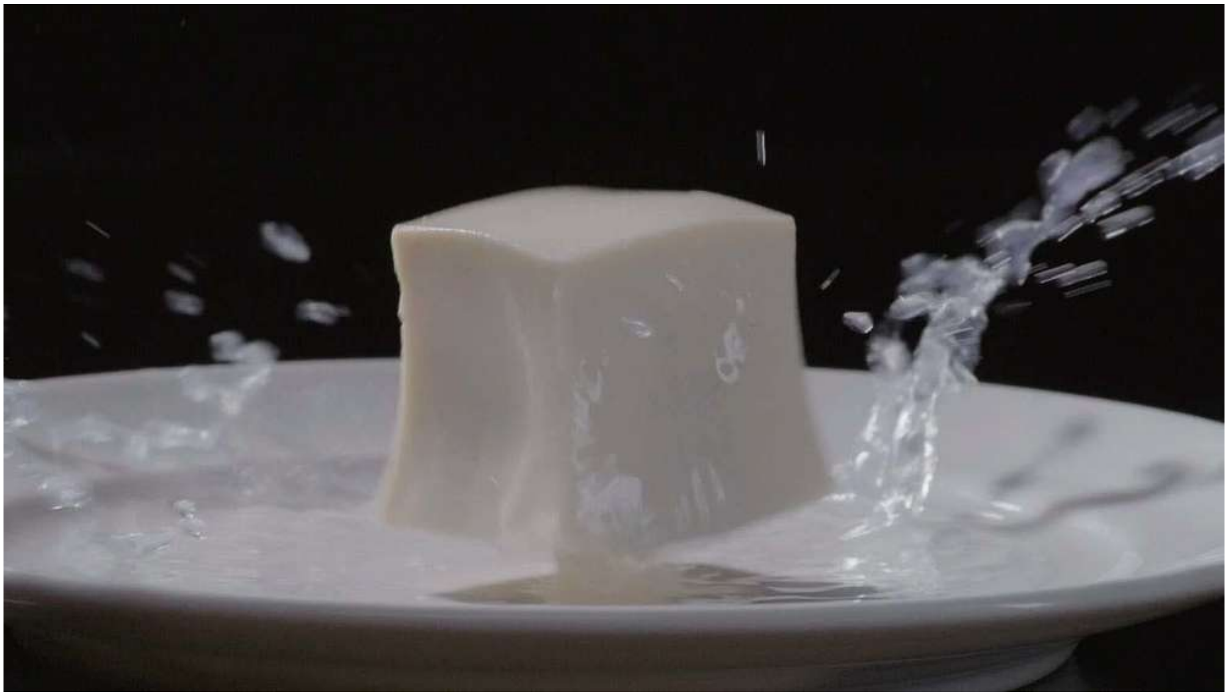
炭烤黄豆腐，将黄豆腐放到炭火上烤制而成，需要特别注意火候的掌控。烤的时间不足，黄豆腐尚生，软而不脆；烤的时间太长，则容易把豆腐烤煳。

豆腐不仅改变了中国饮食，也影响了全世界。国际上有许多语种，甚至完整保留了豆腐的汉语发音。

日本受豆腐影响最深刻，并且创造出了绢豆腐，不经重力挤压即可直接成形。虽然现在很多绢豆腐都用葡萄糖内酯做凝聚剂，但服部一夫依然坚持用传统的盐卤点浆，保留着当年豆腐从中国传入时的制作方法。

服部一夫生活的京都保留了很多中国唐朝时的建筑样式，这里也是日本豆腐店最多的地方。绢豆腐因外观细腻而得名，因为豆浆全部凝固，所以能更好地保持大豆的营养，含水量较高，柔软可口。日本

饮食崇尚清淡、新鲜，豆腐料理很好地发挥了这一传统。日本人吃豆腐往往蘸姜末、碎葱、酱油等佐料直接食用，或直接用水、高汤炖煮，更多地保留了豆腐的原味。



绢豆腐

在日本，绢豆腐指质地细腻的豆腐。豆腐对于日本人的重要性如同奶酪之于法国人，日本有大量以豆腐为主要食材制作的料理。绢豆腐的做法分为两种，一种是将浓豆浆放入容器中，添加凝固剂，使其升温凝固成为豆腐，分切装盒，最后进行杀菌处理。另一种则是将添加凝固剂后的冷豆浆填充到包装盒里，再进行加热凝固和杀菌处理。

日本市场中的绢豆腐通常使用由石膏、葡萄糖酸内酯、氯化镁按照不同的比例配置而成的混合凝固剂，使用这种方法做出的豆腐，硬度和口感等多方面品质都颇为理想。卤水则是一种高品质的凝固剂，

缺点是凝固速度快、保水性差、制作难度大，需要制作者有高超的技艺才能完成卤水豆腐的制作。



豆腐在传入日本时，被当作一种昂贵的奢侈品，直到近代才登上了日本普通人的餐桌。日本人的家庭料理非常简单，豆腐水煮，放入木鱼花提鲜，酱汁调味即成。

服部家的豆腐店有108年的历史，服部一夫在店里工作了50年。“多亏了这家豆腐店，我才能有如此丰富多彩的人生体验。也多亏了豆腐店，我们家的生活，我的妻子、儿子和女儿才能生活得很好。”豆腐给服部家带来了稳定的生活。这种由中国人发明的普通食物，也渗透到了日本普通人的生活中。



汤豆腐



经过多次擀压，直到薄到透光，再用长半米、重达两斤的大刀切成0.2毫米宽的面条，最终呈上桌的是一碗热气腾腾的金丝面。



豆腐料理



四川厨师兰桂均要做一道面点，迎接远道而来的朋友扶霞。面片经过多次擀压，直到薄到透光，再用长半米、重达两斤的大刀切成0.2毫米宽的面条，最终呈上桌的是一碗热气腾腾的金丝面。

20多年前，扶霞·邓洛普来中国学习历史。这个能熟练使用筷子的英国人，意外地迷上了中国烹饪。她觉得，如果要做菜，就必须要以好的原料、调料做起点。

郫县豆瓣，选用青色蚕豆制曲发霉后，混合二荆条辣椒制作而成。搅缸使豆瓣更好地接触空气，日晒沐浴阳光，夜露接受水汽的滋润。郫县豆瓣赋予了麻婆豆腐醇厚味浓的特点，这道菜也是扶霞学习的重点。



金丝面



麻婆豆腐





麻婆豆腐是川菜的代表菜之一，主要食材有豆腐、牛肉碎、辣椒、花椒和郫县豆瓣酱。关于麻婆豆腐的起源，清人周询所著的《芙蓉话旧录》中记载最为详尽：“（成都）北门外有陈麻婆者，善治豆腐，连调和物料及烹饪工资一并加入豆腐价内，每碗售钱八文，兼售酒饭，若须加猪、牛肉，则或食客自携以往，或代客往割，均可。其牌号人多不知，但言陈麻婆，则无不知者。其地距城四五里，往食者均不惮远。”

如今，麻婆豆腐流传在中国各个地区，广受欢迎，配料中最具特色的便是郫县豆瓣酱。郫县豆瓣酱是四川郫县特产的豆瓣酱，也是川菜的主要调味料之一。郫县豆瓣酱使用四川原产的辣椒、蚕豆、面粉和黄豆制成，原料简单，制作工艺却极为复杂，辣味浓厚，回味甘甜。麻婆豆腐以郫县豆瓣酱的香辣，结合川椒的辣与花椒的麻，成了川菜中一道不可错过的美味。

1993年，扶霞第一次来到成都，便立刻爱上了这里休闲的气氛和四川口音，甚至练就了一口地道的四川话。她操着流利的四川话，流转于成都的菜市场间。

距离成都1万多公里的伦敦，是扶霞出生的地方。今天，中国烹饪越来越多地出现在异国他乡，食物跨越国界后会发生什么样的变化，长达20年的时间里，扶霞一直关注着这个话题。回到伦敦后，这依然是她研究的重点。“香酥鸭是伦敦人最喜欢的中国菜之一。”扶霞说。



香酥鸭



𰻞𰻞面

𰻞𰻞面是流传于陕西关中地区的一种传统面食，属于扯面的一种，通过揉、抻、甩、扯等步骤制作而成，面宽而厚，口感筋道，食用前加入臊子或油泼辣子，别有一番独特风味。关于𰻞𰻞面名称的起源说法不一，民间相传“𰻞”字为拟声词，指面在擀制、拉扯和摔打的过程中发出的声音，也有说是方言“扁扁”的谐音。流传过程中，𰻞𰻞面的名称也成为其特色之一。

“一点飞上天，黄河两道弯，八字大张口，言字往里走；左一扭，右一扭；左一长，右一长；中间夹个马大王。心字底，月字旁，留个钩搭挂麻糖，推个车车逛咸阳。”

此字是民间造字，在关中地区流传广泛，而写法有十余种，关于𰻞字的歌谣也有不同版本。𰻞𰻞面这种独特的面食，体现出了陕

西饮食文化与民风民俗在陕西人心中的重要地位。

biáng



早期中餐进入西方国家以后，根据各国口味做了很多的改良和变异，也产生了一些只在当地才有的中国菜。“比如在美国，他们非常喜欢左宗棠鸡，然而中国并没有。”扶霞说。但在今天的伦敦，更多正宗的中国食材和饮食开始出现，过去买不到的郫县豆瓣酱如今在伦敦的超市里随处可见，扶霞所钟爱的川菜也日渐接近它本来的样貌。

随着海外华人总数的增长，中餐厅已经在全世界遍地开花。不断有新的餐厅、新的食物在伦敦落地生根，这让扶霞颇为惊喜。和半年前吃到的大刀金丝面不同，她又见到了一种新的面食——面。

中餐不再是唐人街上单一的口味，英国人开始逐渐接受中国的地方小吃，并通过它们了解中餐的丰富。当然，扶霞在伦敦展示最多的还是麻婆豆腐。

通过食物，西方人认知的东方开始变得清晰和具体。







新疆尉犁，斯拉木·艾买提去往最近的集镇，沙漠边的生活仍在继续。

日本京都，小孙子过6岁生日，服部一夫决定退休，把豆腐店传给女儿。

四川成都，扶霞再一次来到豆瓣酱厂，她关于中餐的新书也已经出版。

洪荒岁月的炉火明灭，时代巨变的波澜不惊，最终都不着痕迹地投射到食物上，化作我们平凡的一日三餐。

每个仔细品味的人都会心怀感念，余味无穷。

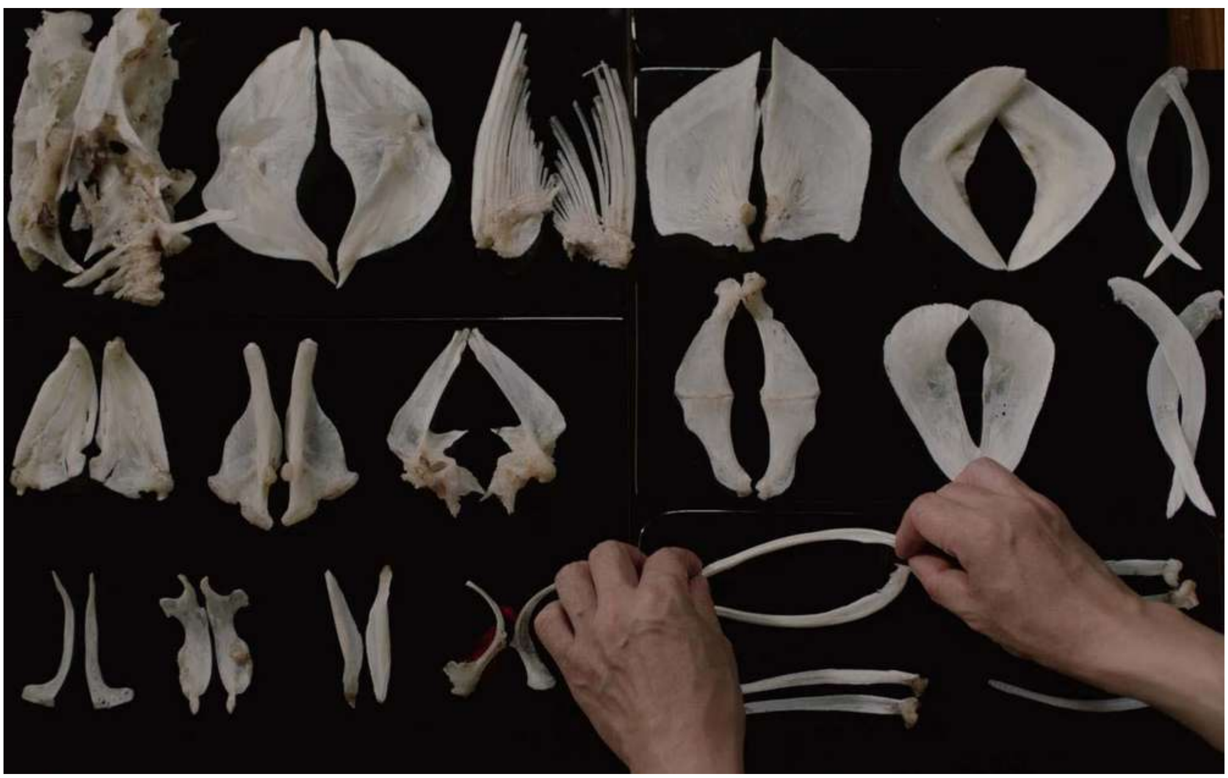
4

肴变万千

烹饪的起点在哪里，终点又在何处，不同的民族有着自己的答案。

食物，又被称作菜和肴。在这两个汉字及其组合变化之间，

食物经历了无数心手合一的塑造，呈现出风味的千姿百态。



1
千奇百味

> 刀工火候，五味调和，不仅是中国人处理食物的方法，更隐含着他们的烹饪审美和处世哲学。

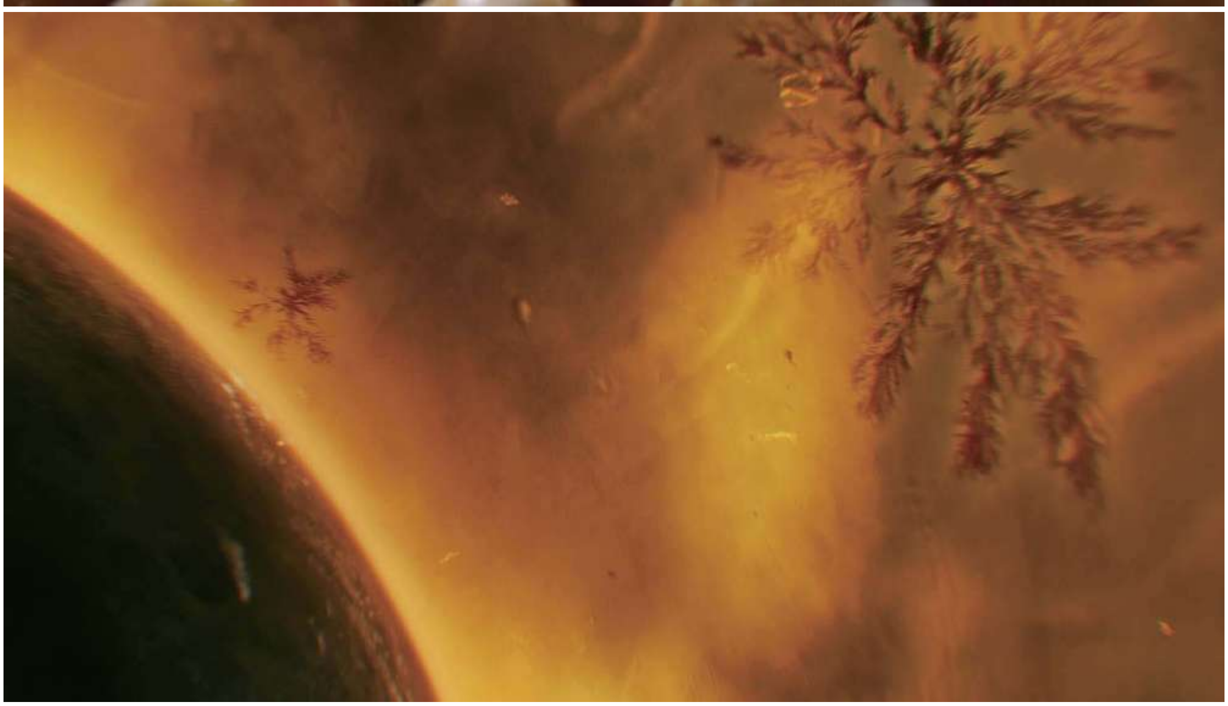
60岁的单定根是崇明岛上为数不多的手工制作皮蛋的师傅。

用盐、石灰、食用碱调制的黄泥包裹鸭蛋，这是中国常见的禽蛋腌制方式，它们有很多相似的名字：变蛋，松花蛋。

蜕变是这场腌制的目标。新鲜鸭蛋经过盐、石灰和食用碱的混合洗礼，在时间的催化下正经历一个不亚于宇宙大爆炸的蛋白质分解与重组过程。凝固、褐变、结晶，30天后，鸭蛋的物理和化学性状发生了翻天覆地的改变。奇特的色泽、又滑又黏的口感和略带刺鼻的气味，是中国人独享的美食体验。

腌制好的皮蛋剥掉外壳，呈现出半透明的胶质感，表皮布满细密的松花纹路，切开后外圈为棕黑色的晶状硬块，中间略带黄色，口感柔软，一些皮蛋最里面还带有金黄色熔糖状的“溏心”。浇上姜末和醋，佐以白粥，在清淡中点缀出一丝鲜咸酸嫩，弹糯可口，爱它之人对它欲罢不能。





皮蛋

皮蛋，中国特有的食物，大约发明于14世纪，也就是明朝时期。1504年成书的《竹屿山房杂部》记载：“混沌子，取燃炭灰一斗，石灰一升，盐水调入，锅烹一沸，俟温，苴于卵上，五七日，黄白混为一处。”这种独特的处理方式使新鲜禽蛋的保存时间更久，也造就了传承几百年的美味。凉拌、入粥、清炒，都是皮蛋彰显个性的方式。

中国人对特殊气味食物的钟爱远不止于此。

盛夏，苋菜已经窜得比人高。1个月前，它鲜嫩的叶子还是宁波人私藏的美好之物。随着气温升高，叶子的口感大不如前，但方藕儿和老伴儿特意留了一些，待到茎秆粗壮，用它制作一种风味独特的食物。

宁绍地区每个传统人家里都会有几个瓦甏。将苋菜梗切成寸段，清洗浸泡，少量盐腌，封紧坛口，放在阴凉处。三伏天，方婆婆并不担心苋菜梗变质，她要的恰好就是腐败带来的特殊风味。半个月的时间，碗橱底下飘出的气味预示着开坛时刻的到来。打开坛口，一股难以名状的气味直冲鼻腔。霉苋菜梗，有人避之不及，有人甘之若饴。

“我们以前有句老话：苋菜头过过，饭吃三萝，意思就是它很下饭的。”能够接受霉苋菜梗的年轻人越来越少，但它依旧是宁波人餐桌上的常客。

将腌好的霉苋菜梗捞出装盘，浇少许麻油，上锅蒸。蒸好后的霉苋菜梗色泽棕黄偏绿，表皮坚硬，梗芯软嫩，噙住一头，轻轻一嘬，咸臭味伴随着气体穿过鼻腔直窜脑门儿，而后竟在口中生出异鲜。咸臭鲜香的复杂滋味，对喜爱它的人来说，乃是无上妙品。



霉苋菜梗

宁波、绍兴的传统地方名菜，原本由于食物匮乏而储存腌制的苋菜梗，腐坏后反倒成就了一种独特气味的食物。

霉苋菜梗的霉卤是宝贝，放置在农家大门背后，如果来年还要制作霉苋菜梗，上一年的霉卤会激发出更具特色的风味。

霉卤还可以用来制作更多霉臭的食物，豆腐、冬瓜、南瓜、毛豆、芋艿等食材，均可以用同样的浸渍方法制作。

霉苋菜梗的卤水是老绍兴人的命。中国南北方都有臭豆腐，不同地区的做法各有不同，浙江绍兴的臭豆腐是用霉苋菜梗的卤水发酵制成的。将鲜嫩洁白的豆腐放入卤水中，仅仅一夜时间，小清新就会变身重口味。只需架起一口油锅，下锅一炸，豆腐外皮酥脆，内里滑

嫩，伴着蘸料亦香亦臭，清咸鲜美，自然有人寻味而来。这可能是除了皮蛋之外，在中国接受度最高的臭味食物。

“香”和“臭”分明是两个敌对词，一旦达到奇臭和异香的微妙临界点，坚硬的次元壁就会在瞬间被击穿，让人神魂颠倒，欲罢不能。



臭豆腐

关于臭豆腐的起源，南北方的说法各不相同，无论哪种，都带有些许传奇色彩。但归根结底，这种食物是机缘巧合下的产物。水土、人文的不同，令臭豆腐在各地演化成独具当地风貌的滋味和形态。

长沙臭豆腐，也叫臭干子，表面呈黑色，炸制后外焦里嫩，配上蘸料，鲜香麻辣。长沙臭豆腐在制作豆腐的卤水中加入了豆豉、香菇，这两样食材赋予了其独特的黑色。绍兴臭豆腐，与霉苋菜梗、臭冬瓜并称绍兴三臭。与长沙臭豆腐不同，绍兴臭豆腐多为小小的立方体，可以蒸制，也可以炸制。安徽毛豆腐，经发酵后豆腐表面布满了

白色的绒毛，油煎后浇上酸辣味的酱汁，鲜香可口。北京的臭豆腐则是豆腐乳的形态，质地绵软，搭配炸至酥脆的馒头最为可口。



蒸双臭



霉毛豆芋艿



霉千张

蒸双臭，主要食材便是同一坛霉卤腌制的苋菜梗和豆腐。将苋菜铺在豆腐上，撒盐，倒油，根据口味再添加其他佐料，上锅蒸制即可。

白露或清明时节，天气乍暖还寒之时，最适合制作霉毛豆。热天制作容易腐坏，冷天则不利于毛豆发霉。将毛豆洗净、浸泡、蒸熟，放入密闭容器中，外面裹上棉褥以确保足够的发酵温度。等毛豆上长出霉丝时，加入用来调味的盐，两三天后即可盛出来食用。霉毛豆蒸芋艿、蒸春笋、蒸南瓜，都是难得一见的开胃美味。

霉千张也是绍兴的著名特产，千张发酵后会散发出奇异的臭香，这是蛋白质分解后的味道。

这些“霉食”多来自绍兴民间，不管是刻意为之，还是巧合生成，这些菜品都是当地风土和生活智慧催生出的结果。

嗜臭并不是中国人的专利。在遥远的北欧，也能找到臭名远扬的知音。

希芙已经在瑞典南部生活了十几年。周末，她计划和朋友们聚会，品尝北部家乡的一种食物。按照当地习惯，她必须提前知会邻居：“高能预警，今儿我们要开鲱鱼罐头了。”端上来的是大名鼎鼎的鲱鱼罐头，还沉浸在烈酒兴奋中的亲友，有的勃然变色，有的诚惶诚恐。然而，这却是希芙一直想念的家乡味道。

冰封过后，大量肥美的产卵期鲱鱼被波罗的海的洋流裹挟着，收入波的尼亚湾囊中。每年4~6月，瑞典北部的海边小镇上，鲱鱼工厂开始忙碌起来。丰富的鲱鱼资源是瑞典人重要的食物和经济来源。

从中世纪开始，为了便于保存和运输，人们就用盐和木桶腌制鲱鱼。200年前罐头储存方式的发明，使得人们在一年中的任何时候都能吃到发酵鲱鱼。

用浓盐水浸泡24小时，逼迫鲱鱼的血水渗出。一桶鲱鱼的血水是腌制鲱鱼罐头不可或缺的配方，即便是工业化程度很高的现代工厂，这一剂促成风味的引子仍然被保留了下来。春夏之交，气温维持在15℃，厌氧菌在这里静默地狂欢。只需静待8个星期，鲱鱼罐头的风味就会自然降临。



腌鲱鱼

盐的高昂价格造就了这种传统的轻盐腌制手法。随着经济和现代的生产方式的发展，价格早已不再成为人们的顾虑。

发酵开始于鲱鱼的自我分解，骨架中的酶功不可没，只有温度和卤水的浓度合适时，才能激活酶的功效，而瑞典北部的低温正是激活酶、生成最终产物的重要因素。配合厌氧菌的作用，丙酸、硫化氢、丁酸等化合物的混合气味就此生成，这就是鲱鱼罐头特色的来源。





鲱鱼罐头

瑞典北部的传统食品，可追溯到16世纪，是一种轻盐发酵类食物。直到19世纪罐装技术的出现，这种食物才出现在市场的货架和家庭的橱柜里。由于其浓烈且穿透力极强的气味，人们大多在户外食用。经过加压的罐头通常要在餐桌一定距离外打开。在打开罐头前，最好先用尖锐的工具将其刺穿，以避免罐头中的汁水溅到身上。



安德里亚从2岁起就开始吃鲱鱼罐头，作为土生土长的瑞典北部人，仅从发酵产生的气泡声，他就可以判断鲱鱼腌制的情况。

同样是臭味相投，瑞典人偏爱浓重炽烈，而法国人则钟情含蓄幽远。蓝纹奶酪是热爱美食的法国人最为钟爱的重口味奶酪，一个位于法国山地上的不起眼的小村落，就凭借着这种特殊的奶酪闻名世界。







戛赫勒女士掌管着祖传的工厂，家族几代人都靠生产这种长满霉菌的霍克福蓝纹奶酪为生。霍克福蓝纹奶酪是一个极富创造力的美食杰作，风味的形成需要细菌和微生物的帮助，每家有不同的培植菌种的秘方。在制作的时候撒上肉眼可见的菌种粉，让微生物在温度和时间的联手下，发挥自己最大的作用。

戛赫勒的心血都藏在深入地下的石灰岩山洞里。洞穴二层是黑麦面包的工作室，它们在严格的温控下负责孕育青霉菌。最底层是熟成室，戛赫勒每天都要巡视多次。奶酪坯内部每天都在这里发生着微妙的变化，青色的霉菌斑逐渐显现，成熟的风味一点一点地酝酿、积聚。

并非所有绵羊都能为霍克福蓝纹奶酪提供奶源，只有奶香独特的拉克衲绵羊才能担此重任。羊奶在工厂里完成乳清分离，被切割成数以万计的小方块。入模前，撒上青霉菌粉末，这延续了19世纪的做法。脱模后，反复涂抹粗盐，用钢针刺穿，便于霉菌滋长。

霍克福蓝纹奶酪

蓝纹奶酪是奶酪最古老的种族之一，并称世界三大蓝纹奶酪的是法国霍克福奶酪、英国斯提尔顿奶酪和意大利戈贡佐拉奶酪。与其他两种蓝纹奶酪不同的是，霍克福蓝纹奶酪是用羊奶制作的，且有严格的奶源收集区域。可用来制作霍克福蓝纹奶酪的青霉菌有许多种，不同的青霉菌造就了风味不一的霍克福蓝纹奶酪。霍克福蓝纹奶酪质地细腻，口感绵软顺滑，带有潮湿苔藓的气息。

将霍克福蓝纹奶酪抹在法式长棍面包上，就已经非常美味了。霍克福蓝纹奶酪最适合搭配的饮品是贵腐酒。将其放在沙拉或是意大利面中，也能为食物增添独特的风味。

霍克福蓝纹奶酪全部的风味秘密都隐藏在地窖角落的风洞里。两亿年前的地壳运动将高台山地挤压成断崖，石灰岩块之间布满自然形成的缝隙。蓝纹奶酪不仅是祖先的偶然发现，也是大自然的神迹。通风良好、温度恒定又异常潮湿的自然洞穴是奶酪华丽变身的舞台，也是青霉菌的天堂。

与中国绍兴三臭植物性的销魂蚀骨不同，蓝纹奶酪成熟后呈雪白的黄油状，点缀着蓝绿色的霉斑，口感绵软，易融易碎，水分充足，咸味浓重，散发着强烈的动物性荷尔蒙气息和霉变的味道。只需搭配面包和葡萄酒，就是最简单、最传统也最完美的味觉组合。

地球上为什么那么多民族都有嗜臭的爱好？这是因为食物的气味分子从口腔扩散到鼻腔后端，大脑对此的感受与直接用鼻子闻到的气味完全不同。后置嗅觉结合味蕾体验，奇妙的事情就发生了。这也解释了为什么这些食物闻着臭，却吃着香。

早期人类接触腐败食物，原因可能是复杂和偶然的。后来主动制造并掌控它，则更多是出于对风味的迷恋。

2
味道的调和

从越南最南端的岛屿出发，范聪跟随渔船出海，前往泰国湾。

捕捞完成的同时，分拣已经开始。挑出体形较大的鱼，这些不是范聪需要的，剩下大量体长不超过10厘米的黑凤尾鱼，才是此次十几个小时航行的目标。

范聪的铁皮仓库里存放着80多个巨型木桶，装满一个就需要14.5吨黑凤尾鱼。用海盐直接腌制，确保鱼不会腐坏。层层叠叠的鱼和盐是全部的原料，用竹篾和条木压紧，每个木桶上封后，需要至少1年的发酵期。

这种用鱼的发酵汁液提纯制成的调味品叫鱼露，流行于热带和亚热带地区。越南人烹饪简单，饮食清淡，鱼露能起到画龙点睛的作用。这种仅用鱼和盐发酵所得的液体，给东亚和东南亚的饮食烙上了神奇的风味印记。





鱼露

第一轮萃取的汁液最为珍贵，鲜味深沉浓郁，层次复杂丰富，上好的鱼露甚至带有橡木、烟熏肉或干燥蕈类的气息。陈放越久，头道鱼露的颜色越深，腥味越淡。青杧果是鱼露成色优劣的检验师。用鱼露和棕榈糖调制成酱汁，能化解青杧果的酸涩，味道咸甜鲜辣，清新爽口。

在东南亚的烹饪中，鱼露的作用可比肩酱油。无论是制作椰青炖猪肉，还是香煎军曹鱼，或者烧烤黑虎虾，鱼露都是不可或缺的调味品。

与鱼露的单纯不同，云南蘸料的组合则稍显复杂。中国西南山地，那里的人们在蘸料的变换上下足了功夫。傣家人对蘸水的热爱，也许是因为过去山高水急，流通不便，烹饪方式相对单调，不易掌握调味，于是将滋味的部分托付给了蘸水。

蘸水看似简单随意，但却个性十足，是云南人餐桌上不可或缺的一味，当地人管用蘸水调味叫“打蘸水”。虽然通常只有一小碟或一小碗，却具有去腥提鲜、增进食欲的作用。

广泛利用蔬果植物中的芳香辛辣和发酵酱料之间的排列组合，云南蘸水绽放出了万花筒般绚丽的风味色彩。将小米辣、蒜泥、盐、味精和柠檬汁加水调和而成的柠檬蘸水，柠檬的清香酸涩中带着一丝火辣的热情；将荆芥和小米辣放入少许生抽中，就是别有一番清爽滋味的荆芥蘸水；将干辣椒放在火上微烤，捣碎，加入盐和味精，配葱、姜、花椒、芫荽搅拌均匀，淋上酱油，就是让人胃口大开的煳辣子干蘸水。



柠檬蘸水



油辣子蘸水



腌菜膏蘸水



煳辣子干蘸水



百香果蘸水



番茄喃撇



树番茄蘸水



干豆豉蘸水

云南蘸水

3

口感的奥秘

如果说丰富多变的蘸料是东方风味的标志，那么口腔触觉，也就是口感，则是中餐审美系统中另一个重要标准。

浙江南部的缙云县，一种食物留存着菜肴诞生和演化之初的印记。它和当地保存完好的千年民居一样，从中国饮食历史的滚滚红尘中一路穿越而来。

敲肉羹，当地人逢年过节、亲朋待客都不可或缺的传统食物，既可当正餐，也可做小吃。选用上好的猪后腿瘦肉，切成薄片，用木棒捶打，使肉片的质地发生改变，肉筋断裂，纤维松弛，淀粉颗粒嵌入肌理，这是制作敲肉羹的必要准备。敲肉羹的食材配料可选豌豆、香菇丁、笋丁、豆腐丁等，多寡随意，丰俭由人。淀粉遇热糊化，使肉片滑嫩，汤汁浓稠，色如琥珀。黏滑绵软，滋味悠长，这种口感是缙云人日常饮食中不可或缺的部分。

羹，中国最古老的菜肴形式，几经变化，不改本色，今天仍被保留在绵延的屋瓦回廊、寻常巷陌之间，这是一种柔软，也是一种固执和坚守。



敲肉羹

敲肉羹诞生于物资匮乏的年代，为了让有限的猪肉变化出尽可能多的荤菜，人们便想出了以羹或汤做补充的方法。敲肉羹是一道包容力极强的菜，不管是嗜甜还是喜辣，不同风味的食材都可以与敲肉羹和谐共处。简单、易操作的料理方式，更是让敲肉羹成为缙云人三餐餐桌上都可出现的美食。如果作为主食，碗里可放上面条或是米粉，再撒上葱末，味道让人回味无穷。





糟熘三白

从谷物中提取的淀粉，在中餐烹饪中被称为生粉。这是中国人的祖先在漫长生活中获得的灵感，那些颗粒感和纤维感突出的食材，遇到生粉，立刻变得温顺，食物的吞咽也更加美妙和享受。

这也催生了中餐里独有的烹饪技法——勾芡，集调味、增稠、亮色、保温功能于一身。

鲁菜糟熘三白，极为考验厨师勾芡的技艺。将事先上浆入油锅滑好的笋片、鸡片、鱼片放入调好味的高汤中，裹上薄芡，香糟卤汁明芡亮，厚薄得当。食材仿佛穿上了一层纱衣，色泽洁白，淡雅朦胧，幼滑柔顺，从视觉到口感，都是中国人偏爱的内敛含蓄。

4
刀筷之间

阿昌族对过手米线的钟爱已经渗进了骨子里，仿佛只有过手米线才配得上他们的热情。自然，这种热情也体现在了料理食材的过程中。烤肉的火候必须掌握好，不管是剁成肉末的瘦肉还是切片的五花肉，明火急烤才能锁住肉中的水分。烤肉的柴火也有讲究，明火急烤要求火力猛、烟雾少，如果只见冒烟不见起火，肉必定干柴无味。用橄榄树枝作为火源最为理想，甚至会带来一股清香味。酸水的原料与味道也至关重要，野生杨梅水最为地道美味。作为阿昌族的日常食物，无论何时何地，过手米线都是最踏实且熨帖的美味。

中国西南边境，山谷里的坝子，阿昌族人的聚居地。阿昌族的一家人正在准备丰盛的一餐。吃过手米线无须碗筷，直接用手。这样的用餐方式在中国属于个例，但在世界范围，用手与用筷子、刀叉并列为三大进食方式。

过手米线的制作相当耗时，米线选用云南德宏特有的红米制成，香滑软糯，不结团，不粘手。配搭的佐料品种繁多，需要事先进行加工，烤肉不可或缺。将带皮猪肉放到石板上烤，不停地翻面至七成熟，剁碎后放入豆粉和酸水搅拌，制成肉馅。将花生、辣椒、大蒜、芫荽等佐料舂碎，和猪肝一起拌入肉馅，制成最终的拌料——“帽子”。

煮干萝卜片和白豆腐是当地人吃过手米线时最常见的两道配菜。干萝卜片煮熟带汤上桌，柔软醇香，白豆腐略微发酵后带有一丝酸

味。吃过手米线时，先抓一小团米线置于手心，然后将拌料放在米线上，直接入口。



过手米线



过手米线是阿昌族人待客的第一道菜，婚丧嫁娶、逢年过节必不可少。迎娶阿昌族的姑娘，新郎要经历重重考验。两根三米长的新竹，经过隆重装点，新郎要用这副巨型筷子挑战夹取食物。顺利通关，还要克服新娘亲友团的干扰，这需要策略。大块的难夹，尝试夹取切得更细致的食物，显然容易一些。



油爆双脆

筷子是手指的延伸。两根木棍交叉形成支点，是对力学原理的精妙运用。为了更适应筷子的夹取，中式烹饪里的刀工应运而生，逐渐发展成一个复杂的技术体系。

“刀工有一个基本的功能，就是便于入味，第二个就是让食材成熟一致，第三个就是为了美观。实际上所有的菜系都讲究刀工，因为它是很有中国特色的烹饪技艺。”扬州大学旅游烹饪学院的周晓燕说。

油爆双脆，将鸭胗去除内外筋皮，只留两指宽，方寸之间，悬空运刀22次，在弯曲的弧度上切十字花刀。这极其考验厨师的定力。



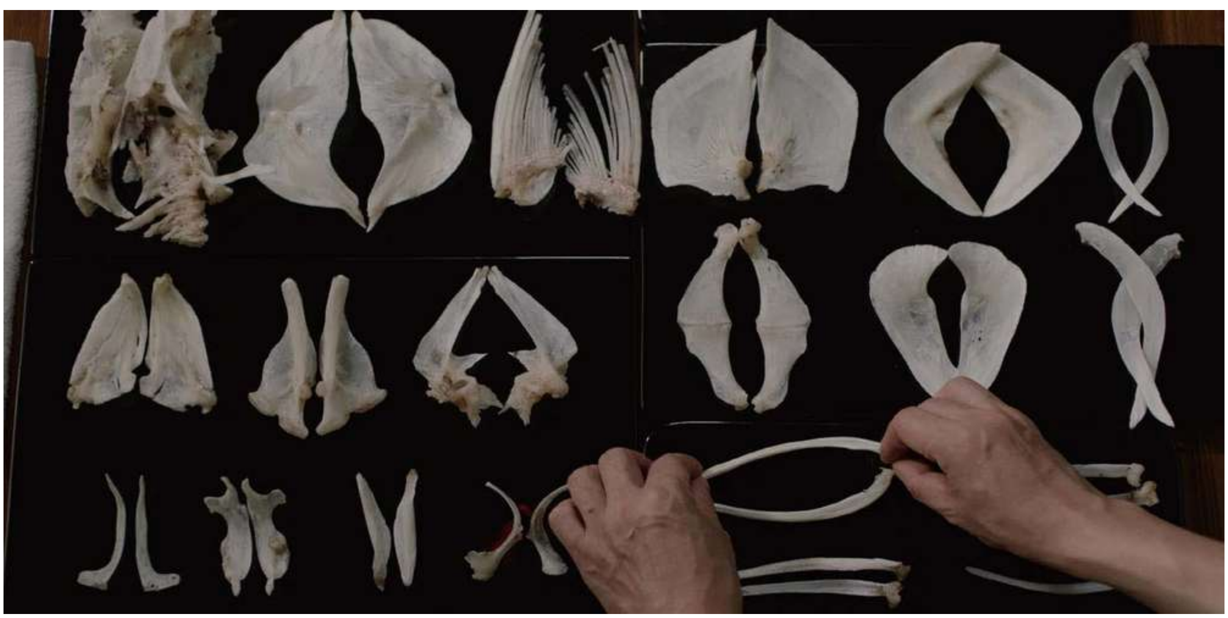
油爆双脆是一道久负盛名的传统鲁菜，食材挑选上的讲究和制作工艺的繁复，使这道菜匿迹于寻常餐馆，只有最娴熟的料理者以及最懂行的食客，才算得上“物尽其用”。清朝文人袁枚在《随园食单》中给予了油爆双脆极高的评价：“将猪肚洗净，取极厚处，去上下

皮，单用中心，切骰子块，滚油爆炒，加佐料起锅，以极脆为佳。此北人法也。”可见当时，人们已深谙食材的可取之处。在品尝味道的同时，口感这一更奢侈的体验也融合进了这道菜当中，少一秒则生，多一秒则硬，正是精确的时间控制赋予了它爽脆的口感。

刀工、火候，相辅相成。鸭胗、肚仁的肌理纤维韧性十足，在接近200℃的滚油中瞬间熟化。裹芡收汁，一气呵成，全程不能超过15秒。精细的刀工在炽烈的烟火中绽放。

另外一道菜拆烩鱼头，对刀工的运用另辟蹊径。硕大的鱼头在70~85℃的水温中浸熟。徒手拆骨，需要对鱼头的构造了然于胸。手中无刀，心中有刀。鱼骨脱尽，品相完整，浓汤挂汁，附着在软糯的鱼肉上。

刀工不仅能够创造菜肴的奇迹，有时候它甚至就是菜肴本身。张建中擅长水墨丹青，但他最得意的作品，既不用画纸，也不用颜料。刀尖上描摹的食物工笔画，有某种韶华易逝的美感，在带来口舌欢飨之前，先呈上的是一场视觉盛宴。





拆烩鱼头

经典淮扬菜，与清炖狮子头、扒烧整猪头并称“淮扬三大头”。鱼头常选用秋冬时节的鲢鱼头，这时鱼的泥土腥味最淡薄，而鱼也正是肥美之时。白鲢、花鲢、血鲢中，血鲢头部最大，最适宜作为主料。

“烩”是一种以水为导热媒介，以小火加热一段时间至食材软烂入味的料理方法。火腿、蟹粉、刺参、干贝、鸡胸肉、虾仁、虾米等至鲜之味，再搭配香菇、木耳、菜心，才能形成最终鲜香醇厚的滋味。



精工冷拼





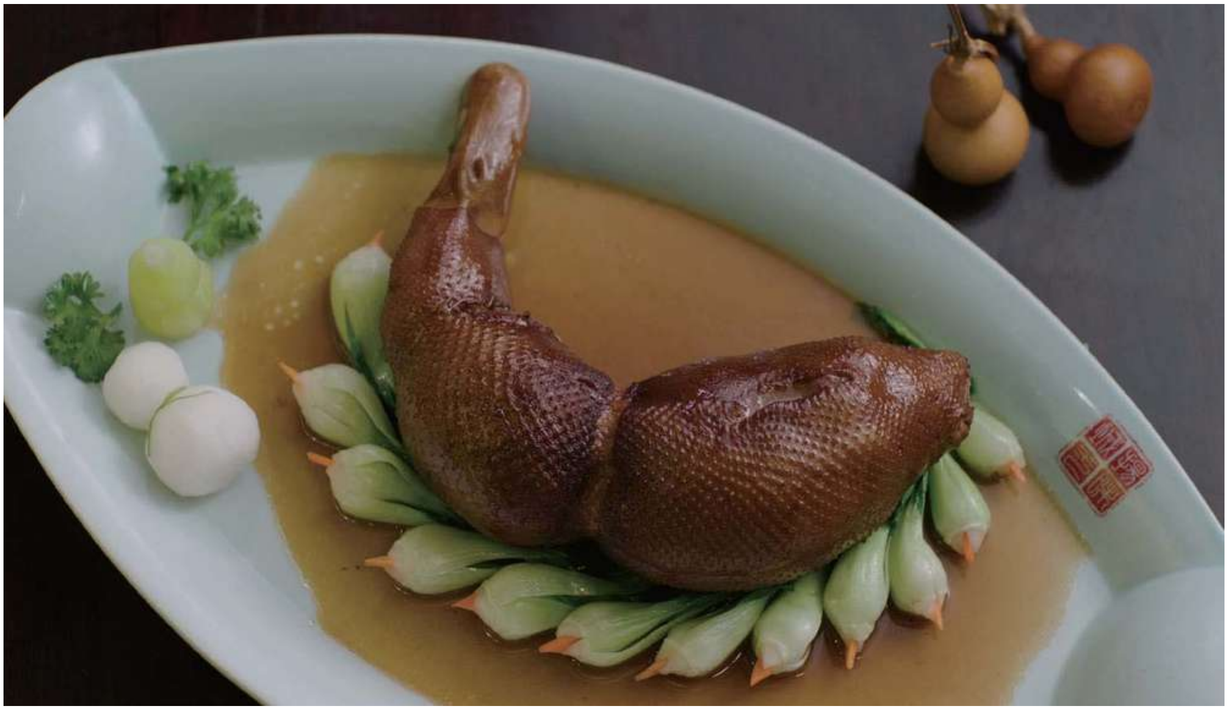
5
手艺的极致

陈春松一直在搜集整理传统菜谱，他知道这样的工作没有尽头，但渐渐地，这位退休的老厨师对菜肴又有了新的认识。在他看来，汉字的“菜肴”二字，前者是指食材的不完全变化，而后者可以用面目全非或者焕然一新来形容。

传统江南名菜八宝葫芦鸭，配料多样，工艺繁复，最能代表陈春松对“肴”的理解。

葫芦，代表福禄，家族兴旺。小乳鸭肉质幼嫩，皮下脂肪少，脱骨之后既是食材，也是容器。甘、香、粉、糯、弹、硬、脆、黏，八种质地不同、味道各异的食材，与糯米一起炒至六成熟，填满脱骨鸭的内腔。

这，仅仅是烹饪的开始。



八宝葫芦鸭

形似葫芦，内有八宝，考究的名称背后是考究的料理方法。制作八宝葫芦鸭的第一步是整鸭脱骨，从头到尾，一气呵成，要求厨师具备娴熟高超的刀工技艺。将肫、火腿、笋、精肉、香菇切成小丁，即“五丁”，薏仁米和芡实米淘洗干净，干贝泡发，“八宝”一起下锅煸炒，香味浓郁。吉祥美满的寓意令这道菜传入了鲁菜、川菜等菜系中。由于地理位置的便利，鲁菜中的“八宝”更多地使用了海参、虾仁等食材。川菜中的八宝葫芦鸭则增添了椒麻的风味。

中国厨师擅用高温，油炸定型，系成葫芦形状、饱满油润的脱骨鸭紧紧包裹内部鲜香咸甜交融的食材。继续用香料炖煮，糯米促使馅料吸收鸭肉的精华，所有食材里应外合，风味彼此交换渗透，亮相时已是五味俱全，形同再造。打开八宝葫芦鸭更像是进行一场仪式，用刀划开表皮的瞬间，满室香气扑鼻。

京制八宝葫芦鸭是一场内外兼修、神形颠覆的烹饪魔术，这恰好就是陈春松理解的，关于“肴变”的全部意义。



布雷斯膀胱鸡

布雷斯鸡，充满传奇色彩的法国食材，主厨弗莱松要用它制作一道同样传奇的菜肴——布雷斯膀胱鸡。

这道发端于里昂乡间厨房的妈妈菜，在法餐的历史上被不断演绎着。先将布雷斯鸡简单腌制，五花大绑，放进猪膀胱，这是100年前的传统做法。将猪膀胱包裹着的布雷斯鸡悬浮在汤汁中，用冰块调节汤汁的温度，营造出恒温慢煮的烹饪环境。4个小时后，猪膀胱内部空气升温，膨胀成气囊。用高温汤汁水浴，相当于给气囊内部加压。

烹饪的成果直到上桌的时候才最终揭晓。取下最完整的胸腹肉，内外成熟一致，鸡肉细腻鲜嫩，充满肥腴的油香，鹅肝酱汁厚重绵密，黑松露香气四溢。每一种食材个性十足，却组合得相得益彰。



长久以来，布雷斯鸡享有极高的声誉，法国人只选用白色布雷斯鸡培育，严格限定产区。长达4个月的散养加上以有机饲料喂养，使布雷斯鸡肉质细嫩紧致。布雷斯鸡每年的产量约为120万只，仅占法国鸡的总产量的0.1%。正因如此，法国传奇美食家布里亚·萨瓦兰才将布雷斯鸡称为“禽类中的皇后”。

香港，渡轮连接香港岛和鸭脷洲，中间的避风塘是渔船的庇护港。在这里，总能找到最新鲜的渔获。

蔡昊将很多时间用在往返市场与餐厅上。闹市中的中餐厨房，掌舵人蔡昊并非专业厨师出身，“这十几年走过来，被人家说得最多的就是，我是一个异类。”

这间厨房对精确操作的要求近乎严苛，量化的数字为中餐风味与西式烹饪找到了共通的语言。一头是食材，一头是食客，蔡昊把对食物的理解和创造放在了两者中间，食客们也因此更愿意让他来决定菜单。蔡昊设计的每个菜单里大概有10道菜，当中30%是经典菜式，30%带有创作性，40%则属于季节性食材。无论什么时节，食客们都能吃到此时最好的食材。

香港，华洋杂处，中西交糅，是全球美食浓度极高的地区。能否在这里立足，对每一个厨师来说都是一场生死战。蔡昊在50岁那年，决定放手一搏，用他的话说：“这里竞争太厉害了，来挑战这个地方没有捷径，你做得好，人家来吃，你才能够自救。”



葱姜汁蟹



番茄汁焗鲳鱼

因为摸透了渔获上市的规律，蔡昊总能淘到时鲜食材。一次即兴的烹饪实验还算成功，但是离成为食客追捧的经典，还需要进一步的调整和考量。

潮汕是岭南美食的重镇，传统文化积淀深厚，也是蔡昊的故乡。这里的饮食赋予他味觉基因的优势，多年的海外经历又让他多了一重看待食物和烹饪的角度。“煮菜是可以组合的，几部分的食材或者调味料，或者汤汁，放在一起就可以变换无穷，创造出很多种味道。”

不过，在妈妈的厨房里，大厨也只能打下手。

家族的手艺对一个人的口味影响深入血液，无论走到哪里，都化成一种自觉，形影相随。如果说在味觉偏好上，蔡昊立足中国味道，

那么对现代科学原理的理解和运用则源于他工程师的履历，也让他从另一扇门进入中餐烹饪的世界。

借助压力提高食材加热的效率，利用温度的反差控制食材熟化的程度和口感。精确测量每一份食材的重量，计算与之匹配的烹饪时间，利用水油比重和凝固点的不同，完成分离。“食材的纤维质、温度的变化、蛋白质的释放、氨基酸的组合，这四个要素可以通过你的理解和数据化，做出你要的味道。”









脆皮婆参

海参以其独特的口感和包容力极强的个性，一直以来都为食材中的珍品。脆皮婆参选用的，则是上好的澳洲猪婆参。猪婆参外表粗壮、肥厚，腹部两侧各有一排刺，伏在海底时就像猪仔一样，名字也因此而来。将猪婆参用矿泉水泡发，带走腥味的同时也保留了海参本身的风味。与一般的完全泡发不同，这道菜要求海参泡发到六七成，以呈现最为软糯黏腻的口感。用以排骨、老鸡为原料熬制的高汤煨制，更增添了其味道的层次感。

厨师，菜和肴之间的摆渡人。

他们让静默的食物有了生命。

厨艺，心手相通，能洞察厨师的技法和心路。

菜肴，穿越人间，看见祖先的足迹和身影，听见悠远过往的回响。

5

江湖夜雨

有人的地方就有江湖。

世上的滋味，就这样流转于方寸餐桌，交织在冷暖人间。



1
红色江湖

江湖之上，一直都流传着风味的故事。关于师承、关于门派、关于琢磨、关于顿悟，无论置身于繁华闹市，还是深居在乡野陋巷。

盛夏的江汉平原，晚稻还没有成熟，但田边的水渠里正孕育着一场收获。水下隐藏着的迷魂阵叫作“地笼”，猎物一旦钻进去，便难逃罗网。

独特的风土条件与稻虾共养的生态系统，使湖北成为中国最大的小龙虾产区。小龙虾这种40年前中国人还很少见到的奇特物种，今天已是人们餐桌上的常客，并衍生出迥异的风味。

起初，小龙虾大多出现在各地的消夜排档里，湖南岳阳出现了天保虾尾，长沙出现了口味虾，湖北潜江出现的则是清蒸和油焖两种口味，满足了喜爱清淡和口味较重人群的需要。江苏盱眙诞生了由十几种药材混合辣椒、花椒、葱、姜、盐、料酒共同炒制而成的十三香小龙虾，而到了北京，则出现了著名的麻辣小龙虾，简称“麻小”。



清蒸小龙虾



麻辣小龙虾



十三香小龙虾



小龙虾拼盘

湖北潜江五七社区，一家普通的小龙虾店因为背靠产区而拥有得天独厚的食材来源。20年前，油田工人李代军在自家门口摆上锅灶，成为这里最早做小龙虾的一批人。

小龙虾的肌肉和外壳中富含天然虾青素，这是世界上迄今为止发现的最强天然抗氧化剂，是一种脂溶性类胡萝卜素，在高温加热的油脂中更容易释放出来。油焖，是小龙虾常见吃法之一，也是人们更容易从小龙虾中获取丰富营养价值的食用方法。李代军做的旺油焖烧甜辣风味小龙虾，赢得了当地人的青睐。

比李代军小15岁的郑俊峰则希望另辟蹊径。

餐饮江湖竞争激烈，小龙虾的风味潮流更是瞬息万变，有人选择坚守，有人选择突破，35岁的郑俊峰就是这样一个闯入者。在几次不

成功的创业之后，他决定在小龙虾行业一试身手。为了做出和传统小龙虾不同的风味，郑俊峰开始了自己的烹饪实验。

他需要一些特殊的香料。先将料包放入调味的底汤中熬制五个半小时。在卤汁酝酿的同时，小龙虾要经过一次变身：快速放入高达200℃的滚油里，然后立刻捞起。虾肉迅速收紧，壳肉分离，内里尚未断生，最大限度地保留了虾肉的鲜嫩和弹性。最后，将短暂油炸后的小龙虾倒进卤汁，小火慢煮20分钟，关火浸烫，让滋味缓缓渗透。

实验初见成果，但郑俊峰还有很长的路要走。



卤虾

湖北现如今成了著名的吃虾据点，每到四五月小龙虾上市时，虾店便会成为这座城市里的一道风景。油焖、清蒸、卤汁……湖北人研制出了各式各样小龙虾的吃法。

卤制鲜嫩的小龙虾，足以出现多重美味。关于卤虾，每家店各有秘方，配料的不同使小龙虾最终的味道也有所不同。卤，中国独特的烹饪方法，利用各种调味料及香料制成卤汁，腌制食物至完全入味。将小龙虾放入200℃的滚油中，旋即捞起。虾肉迅速收紧，壳肉分离，内里尚未断生，最大限度保留了虾肉的鲜嫩和弹性。将捞出的小龙虾倒进卤汁中微火慢煮，使之入味。卤虾可趁热食用，也可冷却或冰镇，待收汁后再食用。







小龙虾，近年来中国增长最快速的食材，年产量已经超过100万吨。可是很多人不知道，小龙虾居然是入侵物种，它的原产地远在大洋彼岸的美国。

学名为克氏原螯虾的小龙虾原产于北美洲墨西哥湾沿岸，密西西比河口区域是最主要的产区。位于这一区域的是美国路易斯安那州，从大约200年前，这里的居民就开始食用小龙虾。每年春夏之交，人们都会为小龙虾聚集在一起。

周末，托马斯在郊外木屋迎接家人和朋友。小龙虾丰收季的野炊，需要大家共同参与。水煮小龙虾时，人们会选用一口直筒汤锅，放入小龙虾后，加入玉米、土豆和蘑菇，再撒上卡疆粉——一种路易斯安那地区特有的混合调味料，当中包括姜粉、胡椒、柠檬、塔巴斯科辣椒、月桂叶、芹菜粉、芫荽籽、芥末籽、洋葱和盐等，与柠檬汁一起混合搅拌熬煮，临出锅前撒上大蒜提香。简单实在，一直是美式烹饪的风格。



淡水小龙虾



卡疆风味小龙虾

用小船作餐桌，无拘无束，畅快淋漓。小龙虾肉质饱满，滋味香辣，汁液沾满手指的缝隙，带着粗犷浪漫的南部乡村气息。

小龙虾的出现标志着聚会的到来。每年5月，南部小城布罗布里奇的小龙虾节，都有近7万人汇集于此。美食派对、大胃王争霸、小龙虾逃跑比赛和狂欢舞会，是这里的人们迎接夏天的方式。



美国路易斯安那州是小龙虾的原产地，布罗布里奇有“世界小龙虾之都”的称号。小龙虾节始于19世纪60年代，1959年，路易斯安那州立法机关将小龙虾节正式命名为布罗布里奇小龙虾节。每年5月，人们都会聚集在这座小城，在品尝小龙虾的同时，一并参加热闹非凡的音乐节。

李代军的油焖大虾则有自己的独门秘诀。选取最新鲜饱满的小龙虾，剪去虾须虾尾，去除虾线，烹制前剪开虾背，方便入味。十几种香料在热油里爆出香味，一勺红油最为重要。爆炒，用啤酒烹烧，滋味渗透，油润不腻，辣而不燥。虾肉入味又充满弹性，满手甜辣的浓香，这是最享受的时刻。

秋天，水稻成熟，也宣告着小龙虾季接近尾声。

红色江湖中，每个人都有自己的生存之道，有人不变，有人求变。没人能预测，下一季潮流会将李代军推向哪里。





油焖大虾



2
消夜江湖

湖北武汉，每天下午2点，小民姐和丈夫都会准时出现在江边。等待他们的是一场新的忙碌。将鸡爪用高压锅蒸熟之后，再逐一修剪。同样的动作，夫妻俩每天要重复几千次，经常不知不觉就到了晚上。

晚上9点，在高架桥下支起简易餐桌，真正的忙碌才开始。小民姐掌勺，一个晚上要站上6个小时。12年来的夜晚，她几乎都是这样度过。

这对夫妻曾是多年的邻居，15年前，接连的生活变故让两人彼此依靠，走到了一起。曾经开在这里的家庭餐厅帮助他们度过了艰辛的岁月，也见证了逝去的年华。不忍放下店铺，夫妻俩去年又租了新的店面。



拌毛豆



辣炒花甲



武汉烧凤爪





凤爪，也叫鸡掌、鸡爪、凤足，是一道经典的传统小吃，在川菜、粤菜中均有制作，制作方法多种多样。鸡爪多皮、多筋，胶原蛋白丰富，常用来煮汤，也适合用卤或酱的方法制作。

先卤再烧制而成的凤爪，凤爪在浸透卤汁的同时再经大火烧制，最终呈现出酱红色。浓郁的酱汁融入凤爪的肌理中，胶质被烧至软

糯，入口即化，只需轻轻一嘬，便能将骨肉分离。酱香浓郁的凤爪配以湖北特有的麻辣味道，外加芝麻、葱花，香味绵长，令人回味无穷。

消夜的江湖，各家原料大同小异，唯有在调味和加工上下足功夫。小民姐从没有正式学过厨，是扑面而来的烟火气让她摸索出了一套生存技能。排档菜讲究速度，但她不愿减少工序，点一锅，做一锅。她深知本地人喜爱的口味，能熟练地根据季节调整鸡爪的焖煮时间，一个人照看两个灶眼，既要兼顾速度，又要保证每一盘鸡爪都浓香入味。食客吃鸡爪的乐趣，则在于啃食过程中的摸索，皮软骨酥，嫩滑软糯。

消夜摊几乎成了小民姐生活的全部。女儿偶尔在子夜时分探望，才能让她在这川流不息的长夜街头里停下来歇一歇。

如果说早餐是一个城市的良心，那么消夜就是一个城市的灵魂。在中国的消夜版图上，每个城市都有自己独特的风味。

江湖，最能概括重庆这座码头城市的气质，派生的菜系粗犷豪放，麻辣鲜香，重庆人叫它“乱劈柴”——意思是不按常理出牌。“乱劈柴”也是猜拳的代称，闯荡消夜江湖，陈师傅有自己的玩法——顾客输了拳，要买他的卤菜；赢了就白送。



重庆火锅

重庆火锅，也叫麻辣火锅，是在重庆和四川地区都极其受欢迎的美食。相传，重庆火锅发源于重庆江北地区，重庆码头聚集的船客与码头上的挑担工人流动性很大，于是便有人将牛的内脏洗净，将肝、肚切成小块儿，同时设有炉具，架着一只大铁盆，分有多个小格，配以一种麻、辣、咸味兼具的卤汁，专向来往客人们兜售。客人光顾时，每人认定一格，一边烫一边吃。而后渐渐地，重庆城内开始出现较有规模的饭店，将分格的铁盆换成了赤铜小锅，由客人自行调制卤汁、蘸汁。这便是火锅的雏形。



乱劈柴



邮亭鲫鱼

邮亭鲫鱼发源于重庆大足县邮亭镇，做法与大多川菜相似，在巴蜀地区享有盛名。邮亭在古时做驿站用，为传递文书信件的信使官差提供休息和歇脚的地方，邮亭也因此得名。随着经过此地的行人商贾增多，加之当地盛产鲫鱼，当地人便在此地开设店铺，炖煮鲫鱼。20世纪90年代，邮亭鲫鱼的名声忽然传开，川渝地区出现了诸多“邮亭鲫鱼”的招牌，邮亭鲫鱼也因此发展成为大足名吃。

有人说，夜市直通一座城市的胃。距离重庆2000多公里的辽宁锦州，600多米长的凌河夜市中密布着300多个消夜摊位，其中最多的是烧烤。

夏季是锦州人难得的户外消夜时光。当地人偏爱一种小串儿，“小串儿”的“小”，是锦州人对串儿的昵称，也指肉粒的细小。肉小，更容易入味。用铁签串起，让肉的内外能够同时受热。点上几十串甚至上百串小串儿，烟熏火燎中吃的是豪迈，吃的是滋味。



锦州羊肉小串





南海边，中国消夜的发源地。每当夜色凉爽时，潮汕的夜排档开始活色生香。打冷、热炒，广东人对排档菜色的挑剔不亚于平日的宴席。然而，无论多豪华的搭配，始终都抵不过一碗白粥，新米入锅，一次性把水下足，猛火烧滚，在米粒将要开花时迅即关火，用余热将

粥煮熟。煮好的粥水米分离，粥液黏稠香浓，具有不同于其他地区白粥的独特口感与香气。

潮汕人把消夜称为“夜糜”，“糜”讲究水米分离，稠薄得当。与其他地区不同，汕头人对消夜食物本身的专注都融化进了看似简单的白糜中。

对消夜爱好者来说，消夜不仅是一日三餐之外的犒赏，也是对人际关系的养护，更是对昼夜滋味的依依不舍。

长夜如水，生活还在继续。

糜是潮汕人重要的主食之一，讲究猛火快攻，水米分离，而广府地区的粥则讲究将米和水煮到完全溶解。糜和粥，看似接近，实际上有着分属不同地区的一丝微妙之别。

白糜虽然简单，但搭配食用的配菜种类之多，可谓超乎想象：鱼饭、生腌、咸蛋、萝卜干、榄菜……与不同的配菜搭配，白糜的滋味自然也是千变万化。

关于潮汕人食糜的习俗，一种说法是潮汕地区气候湿热，人们要通过食糜来充饥解渴、生津养胃；还有一种说法是过去潮汕地区粮食短缺，食糜比吃米饭更节约粮食。真实的原因已难以考证，可能非常复杂，但潮汕人食糜已经从偶然的原因变成了日常习惯，糜已经成了他们生活中必不可缺的一味食物。





潮汕白糜

3
师徒江湖

有江湖的地方就有流派，中国烹饪讲究师承，所谓名师出高徒。

侯益伟20岁，在上海一家西餐厅实习，今天是他回南京探亲的日子。父亲侯新庆在一家酒店做主厨，他希望儿子学习西餐的同时，能够继承自己的中餐手艺。可是小侯认为刀工训练过于枯燥，父子俩常常意见不合。尽管老侯内心很以儿子为骄傲，但他还是想用一道菜，让小侯领略中餐刀工的天外有天。

长江流域有一种河鲜，烹饪形式多样，但在南京地区有一种做法几近失传。这正是侯新庆想教给儿子的。

炖生敲，流传百年的南京名菜。先将黄鳝去骨，反握刀背，在黄鳝背部反复多次交叉敲击，使其内侧肌肉松散起茸。锋利并不是刀的全部真意，刀背可以给予食材沉稳有力的敲击。之后，将经过物理致嫩的鳝段过热油，泛花后迅速捞起，再把五花肉煸香，加入高汤调味。酥松的鳝肉可以更好地吸收油脂和汤底，转入砂锅，小火慢炖，脆爽的鳝肉仿佛脱胎换骨一般，皮白油润，口感酥烂，咸香滑嫩，汤汁饱满。



响油鳝糊

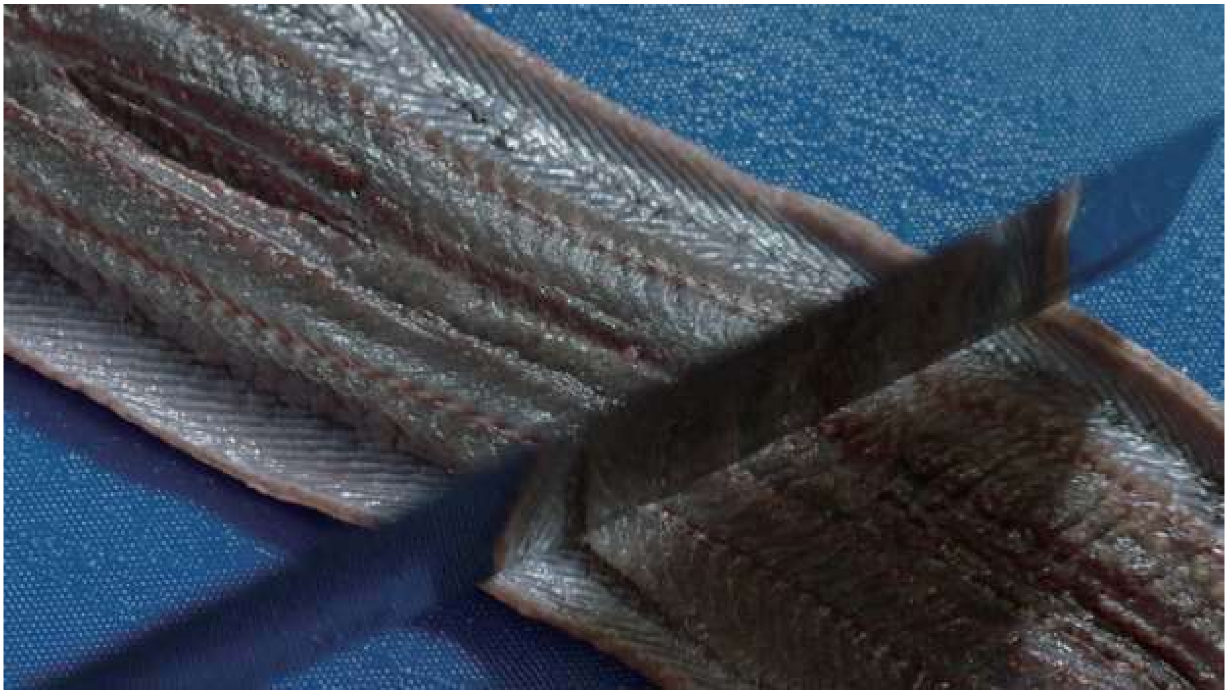
鳝鱼，俗称黄鳝，在中国多地的菜式中都有出现。黄鳝的做法种类繁多，有生焖、切段、切片、切丝、生炒、软兜、冷炝、煨、油炸等10多种。黄鳝需要趁新鲜食用，死后体内含有毒物质，需要特别留意。



梁溪脆鳝

侯新庆希望儿子能理解自己的用心。





炖生敲是南京传统风味名菜，距今已有300多年的历史。制作此菜时，要选用新鲜肥嫩的鳝鱼，活杀去骨，以重物敲击后入热油锅，过油炸透，炸至银炭色捞起。将五花肉煸香，加高汤调味，放入鳝肉，再转入砂锅炖制。经过敲击后的鳝肉变得酥松，可以更好地吸收油脂和汤底。炖制时，需要精确掌握火候与时间，火候不到，则成菜清汤寡水，口味淡薄；以小火慢炖足够的时间，则成菜汤汁浓醇，香酥可口，别有一番滋味。



炖生敲

在中国，比起子承父业，厨艺传承更多是以师徒形式延续开来。在师父的厨房中，徒弟们开枝散叶，慢慢形成了一个庞大的职业网络体系。从某种意义上说，师父是徒弟的领路人。

冬至，气温骤降。57岁的甄建军辞去了北京城里的工作，带着徒弟远离闹市，寻得郊区一个僻静之地，潜心研究一种罕见的传统食物。

甄建军要做的食物是清酱肉，它与广东腊肉和金华火腿并称为中国传统三大名肉。这种曾流行于北京地区的腌肉相传出现于明朝时期，至今已有300多年的历史，但在今天的餐桌上已经很少能够见到了。据书籍记载，五花肉需要经过连续7天的反复腌制，再放入酱缸中腌制8天，取出后还要进行晾晒，方才制成。上盐的比例、揉搓的时机、储存的条件……重重关隘当前，甄建军需要高人的指点。

相隔50公里的北京城东，退休多年的王希富是研究古代生活方式的专家。15年前，甄建军拜王希富为师，那时的他已经是很有经验的大厨了。

按照师父的交代，甄建军先用水稀释黄酱，之后再将黄酱过细筛。酱汁中的颗粒体积越小，风味物质就越容易渗透进猪肉里。经过连续8天的酱制之后，腌肉还要继续在通风的室内挂晾3个月。

风干、发酵，猪肉缓缓生成和释放小分子物质，酝酿出一种独特的腌制风味。甄建军每天都要悉心护理，静待酱肉成熟时刻的来临。







不同于广东腊肉的肥腴甘甜和金华火腿的馥郁香浓，腌制好的清酱肉色泽酱红，晶莹凝玉，清逸爽口，风味独特，可直接切片做冷盘，也可搭配各种荤素食材烹制成菜。

传承有序的师徒关系，不仅稳固了门派的江湖地位，也保证了人间风味的代代相传。



清酱肉



清酱肉作为老北京的名吃，得到过梁实秋、唐鲁孙等名人的青睐，也曾经是北方名流送礼的佳品。民国时期，京剧名伶去外地演出，拜客礼物即为清酱肉、口蘑、通州蜜枣和熏茶。《故都食物百咏》中赞它：“故都肉味比江南，清酱腌成亦美甘；火腿金华广东腊，堪为鼎足共称三。”梁实秋则在《雅舍谈吃》中写道：“有些北方人见了火腿就发怵，总觉得没有清酱肉爽口。道地的北方餐馆作菜配料，绝无使用火腿，永远是清酱肉。”

清酱肉的得名是由“清酱”而来。在现代酱油还没有出现的清末时期，有一种清酱，实际上是酱缸里豆酱上面一层亮晶晶的油。清酱肉制作工序烦琐，制作时间长，极考验制作者的耐心。



清酱肉火锅



清酱肉炒蒿子秆



清酱肉炒饭



清酱肉饽饽

4
大佬江湖

事了拂衣去，深藏功与名。这是众多高手理想中最为华丽的归隐姿态。

邓天，65岁，对香料有自己独特的理解。依靠敏锐的嗅觉挑选香料，是他最用心的时刻。炖一锅好卤，将关系到一天的菜品呈现，剩下的工作则水到渠成。

80℃的高汤，将鸡肉烫制25分钟，精确到分毫。25分钟后，将烫好的鸡肉放入冰镇的卤汁中慢浸2小时，鸡肉出落得表皮爽滑，香味柔和。在邓天眼中，豉油鸡张扬的香气与鸡肉内敛的本味，二者缺一不可。

十哥的工作是给餐厅提供海鲜。每天早上9点，十哥都会从渔船码头到中环，准时把新鲜食材送到邓天手中。



十八味豉油鸡

豉油鸡是粤菜中常见的菜式，属于广东的烧味食品，原创于民国时期广州的食府，也叫桶子油鸡，意为用小锅、豉油，每锅每次只浸一只鸡，标榜其严格的制作工序。豉油鸡的制作过程并不复杂，关键之处在于豉油的运用。味道较好的豉油鸡，豉油中带有焦糖的味道，咸、香、鲜、甜融于一体。

十八味豉油鸡是用新鲜三黄鸡，添加十八种香料制作而成。多种香料配成的卤汁呈现出了丰富的层次感，香料与鸡肉所产生的味觉碰撞，足以令每一个食客味蕾大开。



除了在香料上的天分，邓天对食材的要求也极为严苛，更具有独到的见解。招牌菜鸡油花雕蒸花蟹配陈村粉，将海带、蛤蜊的鲜汁混入陈年花雕中，和花蟹一起蒸半熟后和蛋液混合，淋上鸡油，再次蒸制。带着些许酒香的蛋液垫底，起到去腥增香的作用，浓香的鸡油补足了低脂肪的花蟹在香气上的缺失，更衬托出了花蟹的鲜甜，将鲜味与香味进一步升华。最后，放入一把素净细腻的陈村米粉，弹性十足，得到口感和滋味上的双重平衡。这个独特的搭配，正是出自邓天之手。

相识30年，十哥最了解邓天的过去。曾经，邓天的事业版图横跨九龙，生意做得风生水起。然而，亚洲金融风暴突袭，让他在某一天醒来时，几乎失去了所有。

经历了种种辗转和尝试后，邓天最终选择了做菜，每天围着炉灶，安心于每一道菜肴的烹饪过程。商场的雄心和中年的壮志都已成往事，如今的邓天将更多的时间和精力都用在寻觅食材和研究烹饪技法上，专注于食物和味觉本身。“我们不做鲍参翅肚，只选用优质的本地食材，并忠实地呈现原汁原味。”

2009年，邓天和一帮好友聚在一起，怀揣老港人的一份情怀，在中环开设了一家不为迎合大众、只是做自己菜品的餐厅，想要找回粤菜本身应该有的味道。“粤菜清淡雅致，讲求吃出原味。想做得好，首要条件是必须采用最优质新鲜的食材。本地产品是很好的选择。”邓天说。







对食材的执念贯穿了邓天的半生。粤菜中有一味独特的配料，邓天必须亲手制作。香气扑鼻的青柠檬异常酸涩，要驯服它，除了加入海盐，剩下的就只有等待，等待青柠檬在时光中蜕变，从青涩到醇厚。腌制越久，青柠檬的滋味就越温和深沉。10年、20年甚至30年，洗尽铅华的青柠檬也暗含着某种人生况味。

烹饪海鲜时加入咸青柠，只需一点点就芳香沁脾，瞬间惊喜味蕾。岁月积累的风韵款款释放，回味悠远绵长，其中的玄妙，只有知味者才能心领神会。

如今，对邓天来说，热闹与繁华都已是过眼云烟。每当前厅的欢声笑语达到高潮，他便从后巷独自离去。

三尺灶台，阅尽五味人生。

鸡油花雕蒸花蟹配陈村粉

花雕酒属于黄酒，起源于大汶口文化时期，选用上好糯米、优良麦曲，加水以古法酿制，再贮藏多日而成。花雕酒颜色橙黄，酒性柔

和，用于调味时可去腥去膻、增鲜增香。

陈村粉出自广东顺德，是当地的一道传统名吃。1927年，顺德陈村人借鉴制作河粉的经验，创造出了这种以大米制成的粉，传统的吃法是切段，蒸熟，再浇上用香油、酱油、酸姜丝、烤芝麻调成的佐料。陈村粉米香浓郁，具有薄、滑、爽、软的特点，烹饪方法多样，能与多种食材相佐。



咸柠檬蒸蛏子

咸柠檬在粤菜中极为常见，如今在各个地方常见的咸柠七，就是用咸柠檬与七喜调制而成的饮品。酸甜的柠檬经过腌制后增加了咸味，多种味道在刺激味蕾的同时，也能为两广地区人们夏季解暑起到一定的功效。

最初出现咸柠檬的地方是香港。香港闷热潮湿，人们利用各种香辛的调味料改变食物的味道，以此增进食欲。起初，香港人习惯在新

春时买金橘，洗净后放入大量盐粒，密封储存腌制，经数月至一年后制成咸金橘，甜、咸、酸，百味杂陈。后来，人们用同样的方法将新鲜柠檬腌制成咸柠檬，颇受欢迎。咸柠檬是岭南地区特产食材，如今不少传统粤菜都会用到，也是许多家庭的常备之物。





5
自在江湖

对生活在城市的人来说，菜场是风味的发端。

厦门第八菜市场，简称“八市”，横跨几个街区。每天，这里都会汇集大量的新鲜食材。陈葆谦，八市的活字典，只消看上一眼鱼的外观，就能详尽说出它们的生物属性，并且额外送上最佳烹饪方式。因为这项绝技，江湖人称“海鲜大叔”。

靠海吃海，海鲜大叔不但了解鱼类的习性，还熟悉海洋的出产。滨海城市厦门，每天渔获量巨大，种类庞杂。海鲜大叔长期搜集、整理鱼类信息并加以分类，尤其在意有毒或受保护的海鲜品种，提醒人们不要误食。

海边人讲究靠海吃海，以鲜入味。新鲜捕捞的当季小海鲜，不需任何繁复的加工过程，只用最简单的方式烹调，就能获得最佳的风味。9月，有一种一年生的海味正值旺发期，是厦门人不会错过的味道——小管。小管，学名小管枪乌贼，适合白灼，肉质软糯鲜甜，口感弹牙爽脆。



油煎黄鸡鱼

黄鸡鱼，俗称黄鸡仔、鸡仔鱼、三爪仔、三线鸡鱼，盐烤、炖煮、清蒸甚至做成生鱼片，都能体现出其美味。黄鸡鱼肉质扎实细嫩，每年5月是最佳食用季节。



油煎带鱼

海鲜大叔是渔民的后代，他认为有一种做法，最能体现厦门本港海鲜的风味和姿色。

爆香萝卜干，用酱油和水做底，这是一种厦门独特的烹饪和调味方式——酱油水。相传，这种做法源于海上的渔民，因为没有过多的调料品和复杂的烹饪工具，因此人们就将捕上来的各种杂鱼加上酱油和水入锅同煮。渔船上的因陋就简无意间成就了大道至简的轻功，鱼肉肥厚细腻，焖煮后，咸鲜红亮的酱油水趁势而入，起到染色、提味、增鲜的作用。

八市热闹依旧，陈葆谦穿行其间，像过客，也像主人。



白灼小管



酱油水黄翅鱼





小管，也叫小鱿鱼，只有在福建东山地区特定海域才能捕捞到。新鲜的小管通体透明，新鲜软嫩，当地人一般只进行简单的处理：切成圈或小段后放入热水中汆烫，捞起后放入盘中；或者起锅热油，加葱末、姜末、蒜末、红辣椒、酱油和盐爆香后，淋在汆熟的小管上。

酱油水黄翅鱼同样为当地一道简单的家常菜，做法极为简便，只需将葱、姜、蒜用油锅爆香，再将剔除内脏、清洗干净的黄翅鱼放入锅中煎至两面金黄，加入事先调制好的酱油水，煮熟后撒上红葱酥即成。

6
后厨江湖

鸡血加盐制成血豆腐，在四川话里叫“血旺”。

一家做血旺的乡间小店，历经90多年，成为当地初具规模的餐厅。马龙禧是这家店的第四代经营者，主厨景发金是马龙禧的长辈，为人忠厚稳健。

为了给老店增添活力，新近接管餐厅的马龙禧想到了聘请外地厨师。粤菜厨师辉哥，有着超过30年的职业经历，熟悉广式烹饪技艺，手法精湛，菜式丰富，从业多年的他有自己固定的职业习惯。初来乍到时，他更像一个客场作战的球员。

同样的食材，在两位厨师手里呈现出了不同的做法。这里不仅有个人的求胜心，也是菜系之间的比拼。川菜重调味，粤菜讲搭配，从品质和口味上，辉哥和景师傅不相上下，但辉哥的作用在后厨秩序的重建上凸显了出来。辉哥来了之后，餐厅后厨的分工更加细致，流程变得合理，操作日趋规范。





血豆腐，在不同地区也被称为血、红、血旺。动物屠宰后，将血放入干净的容器中静置10分钟左右，血自动凝结成块。用刀将大血块切成较小的块状，放入盛有适量水的锅中，慢火加热，时而搅动，以确保水不沸腾，半小时左右即可出锅食用。食用时，将血块再切成如豆腐块大小，“血豆腐”一名也由此而来。常见的血旺有鸡血旺、鸭

血旺、猪血旺，可直接食用，也可搭配其他食材进行烹饪。优质的血旺口感顺滑，拥有“液态肉”之称。



鸡血旺



椒盐九肚鱼

中国有几百万职业厨师，其中两广所占比例最高，很多人都有与辉哥相似的境遇。从18岁离家时起，辉哥便独自行走江湖，在肴变万千中不断摸索着自己的江湖之道。渐渐地，他和景师傅之间的配合越来越协调一致，甚至开始在当地找起了适合制作粤菜的食材。

这已经是辉哥服务过的第四家餐厅。每次换一个新地方，他都有新的感悟。彼此分享对烹饪的理解，辉哥和景师傅不停地做着各种各样的尝试。



洪雅笋子烧牛肉



青芥红葱爆澳牛



椒盐土凤鱼



双椒雪花牛肉



粤菜，也叫广东菜，由广州菜、潮州菜、客家菜和顺德菜组合而成。明末清初学者屈大均曾经在《广东新语》中评价粤菜：“天下所有食货，粤东几尽有之，粤东所有之食货，天下未必尽也。”从侧面反映出了粤菜的烹饪食材之广。粤菜擅长通过独特的烹饪技巧对食物做出一定的改变，而最终依然能够保留食材原本的风味。

粤菜讲究清而不淡、鲜而不俗、嫩而不生、油而不腻，有“五滋”（香、松、软、肥、浓）和“六味”（酸、甜、苦、辣、咸、鲜）之说，同时夏秋注重清淡，冬春追求浓郁，有着极强的时令感。如今，粤菜在不断地发展创新和兼收并蓄中，以精细考究的做法成为文化与品质的象征。

每天用餐高峰到来时，更需要辉哥和景师傅两个人默契的配合。500平方米的后厨，80多个人的团队，整整1个小时，平均不到3秒钟就要完成一道菜品。这就要求整个后厨团队必须齐整有序，分秒必争。

每个人心中都有一个江湖，面对严酷的现实与生存压力，坚持或妥协，各自抉择。美食背后，是大千世界和百变人生。








一年中最后一天营业，李代军请所有员工会餐。

第二天，门店要照例歇业。

小侯不定期回到父亲身边继续学习。

甄建军再次做了清酱肉，这次师父给了高分。

小民姐的大排档生意依然忙碌。

相濡以滋味，相忘于江湖。

每一个制造和享用美食的人，无不历经江湖夜雨，期待桃李春风。

6

香料歧路

香味流转，气息交融。

每一次相逢，都开启了人与食物之间的一场艳遇。



1
麻辣之欢

原本是植物的自卫武器，却在不经意间为美食做了五彩斑斓的嫁衣。因为对香料的追逐，人类在地球上开辟出了一条条路径，香气四溢，色彩纷呈。

刚刚入秋，河谷里飘来了一阵带有柳橙气味的清爽甜香味。

花椒，果皮上凸起一粒粒饱胀的油囊，芳香精油充盈其中，复合的萜烯类化合物正是其清新香气的来源。青藏高原东缘，自南向北，花椒渐次成熟。半个月后，岷江峡谷地带的花椒也进入了采摘期。

安三娃家的收获季被突如其来的雷雨打断。成熟的花椒果实一旦被雨水打湿，采摘下来就会变黑发霉，这是椒农们最担心的事情。海拔2300米的高山，500棵花椒树，几乎是安三娃家的全部生计。

好在第二天天气放晴，安三娃和工人们立即行动，手指在尖刺中不停穿梭。采摘花椒既要迅速，又不能破坏果皮上娇嫩的油囊。油囊，正是花椒香味的秘密所在。



花椒

花椒，中国历史悠久的辛辣味香料，最早的文字记载出现在《诗经》中，“有椒其馨，胡考之宁”，认为花椒的香气有宁神静气的作用。西汉未央宫皇后所居宫殿取名“椒房”，以椒和泥涂于墙壁上，使房间温暖、芳香，并因花椒多籽而取其“多子”的美意。

除了红花椒，还有青色花椒。青色花椒其中一种是青花椒种的果实，外表光滑，油泡较少，刚刚成熟时略带红色，贮藏后会变成深绿色或近似黑色；另一种是藤椒，竹叶花椒的变种之一，成熟时果实为绿色，随着储存时间的变化渐渐泛黄。





当天晚上，父亲安登杰整夜不能休息，他必须迅速完成花椒的干制工作。突然遭遇雨水，花椒能否在十几个小时内顺利爆壳呢？安登杰对最终的品相没有十足的把握。经过烘干，去除籽实和果梗，制成的干花椒重量只剩下不到两成。这是今年第一批收获。

干制花椒的气味比鲜花椒更加丰富，原本清新的柑橘香中又增添了一丝厚重的木质香气。与肉类搭配，简直天作之合。

花椒在中国有超过2000年的种植历史。在冷藏技术发明以前，人们用盐和花椒粉腌渍肉类。花椒中的挥发油和生物碱除了能为肉类增添迷人的风味，还能延缓微生物滋长，起到为肉类保鲜的作用。

被筛除的花椒果梗也有妙用。花椒梗熏肉，烟熏果梗，使其释放出气味分子，为腌肉增添另一层香气的外衣。这是全家人一整年的肉食储备。

冬季降临，美味也到了享用的时刻。将花椒炮制的风干牦牛肉放在火炉上烤制，肉的滋味被重新唤醒。烤牦牛肉干，丰富的油脂裹挟着花椒奇特的辛香，含蓄厚重。这在当地是最常见的做法。

还有一种年轻人更喜爱的口味。炸牦牛肉干，先将新鲜牦牛肉煮熟，煮好的牦牛肉浓香多汁，切条后过滚油使其表面脱水，加入现舂的花椒面，给口腔带来刺痛和麻木的奇妙感受。再加入辣椒面、芝麻和一勺热油，热烈奔放的气味瞬间扑鼻而来。



花椒腌肉



花椒梗熏肉



烤牦牛肉干



炸牦牛肉干

人类使用香料不仅是为了保存食物，更是因为迷恋它带来的某些特殊感受。横断山脉，林密谷深，生活在这里的人们有更多别出心裁的选择。

胡蜂，主要分布于我国南方山区的丛林中，生性凶猛，甚至会攻击人和牲畜，食物链顶端的云南人却发现了它的美味。杨恩幸找到了几个蜂巢。女儿在外读书，已经几个月没有回家。短暂团聚，杨恩幸要给孩子做一餐地道的山野美味。

胡蜂化蛹前后，蛋白质合成活跃，此时味道最为香甜。将刺芫荽、香蓼、野韭几味当地人最常用的香草剁碎，混合切碎的生肉凉

拌，做成蘸料，傣语里叫作撒撇。今天，杨恩幸要做一道最高规格的撒撇，用蜂蛹取代生肉，家常蘸料陡然变得稀有。



蜂蛹

撒撇，分为牛肉撒、鱼肉撒、橄榄撒、猪肉撒等，而蜂撒由于食材难以获得，更是难得一见的美味。将体形较大、富含蛋白质的蜂蛹蒸熟，剁碎后与香草混合，香草切得越细，香味就越浓烈。再加入散发着清香的柠檬汁，蘸料立刻变得浓稠，爽口开胃。

炸蜂子在蜂撒中涮过后，酥脆香滑的口感在口中交相呼应，回味无穷。米线、牛肉、牛肚、蔬菜、烤肉等食材，也都可伴着蜂撒或其他种类的撒撇食用。

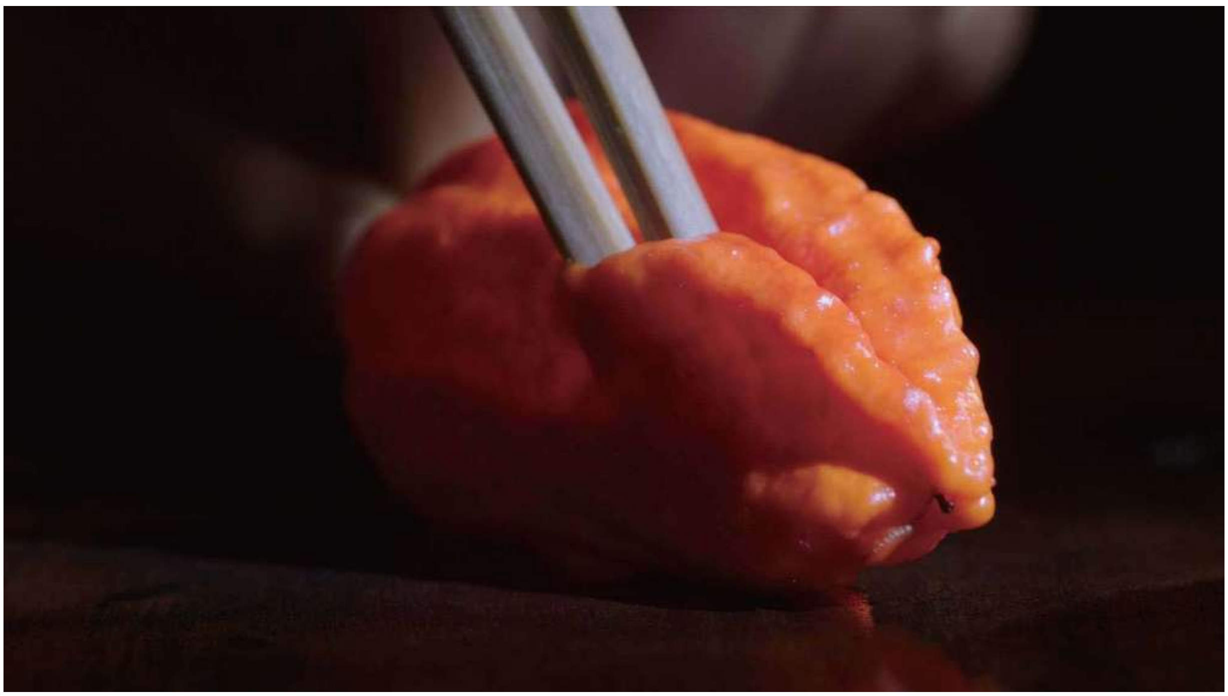




此时，真正的主角即将登场。涮涮辣，多产于云南德宏、保山一带，中国最辣的辣椒品种之一，带给口腔的灼痛感是我们日常食用辣椒的数百倍。涮涮辣不能直接入口，吃的时候只需将果实弄破，用筷子夹住在汤汁里浅浅地涮一下，整碗撒撇瞬间就变得清新爽口，辛辣无比。

辣椒素原本是用来防御动物的武器，人类却爱上了它带来的刺激口感。除了辛辣，涮涮辣还有奇异的清香。蜂蛹富含蛋白质，带有类似鸡蛋和坚果的油香，涮涮辣的加入则带出了蜂蛹瓜果般的淡淡甜香，这让杨恩幸一家的晚餐变得风味十足。

全世界四分之一的人每天都在食用辣椒，而辣椒传入中国的历史不过400年。在这之前的漫长岁月里，中国人通过什么来获取辛辣的味道呢？





涮涮辣

涮涮辣，色泽鲜艳，辣味扑鼻，传说大象如果用鼻子碰到这种辣椒，会被辣得狂奔不止，鼻子不停甩动，因此也叫象鼻辣。辣，有别于酸、甜、苦、咸、鲜，是舌头、口腔和鼻腔黏膜受到刺激产生的痛觉。为了平衡这种负面的感觉，人体会分泌出内啡肽，在消除舌尖痛感的同时，也产生了快乐的感觉。正是因为如此，人们在吃辣时会产生酣畅淋漓的感觉。

2
古老的延续

台湾中央山脉，密林中有一种浑身长满尖刺的乔木，它是海索鲁和妻子阿萍寻找的目标。

这种树木叫红刺楤，专业人士称它为椿叶花椒。红刺楤叶片中的生物碱是麻味的来源，它的味道和叶片上的细刺一样，能给口腔带来微微的刺痛感。

刺楤煎蛋，烹调极简，却有浓厚的山野醇香。将芳香辛辣的红刺楤叶剁碎，裹蛋液面糊油炸，这是当地的日常小吃——炸刺楤叶。高温下，叶片中的芳香分子充分释放，口感酥脆，辛辣中带有特殊的果香。

红刺楤还能参与更复杂的烹饪。将高山红树豆与山鸡同煮，加入生姜和红刺楤去腥提鲜。生姜与红刺楤这两种香料的搭配，在东方由来已久。



刺椶煎蛋

红刺椶，芸香科落叶乔木，多生长于密林中或湿润的地方，具有独特的香气。红刺椶的嫩枝上布满了锋利的尖刺，老枝上也满是瘤状尖刺，就连鸟儿也不敢在上面停留，因此也称“鸟不踏”。透明的油点在红刺椶的叶子上密密麻麻地分布着，这正是其芳香气味的来源。红刺椶的叶子、树皮、果实都可用作食材，嫩叶香气浓郁，叶脉呈鲜艳的红色，与朴素的食材搭配最能体现其富有层次感的味道。整粒果实，也就是我们常说的食茱萸，可以用作肉羹的调味料，也可为酒增添滋味。



炸刺楤叶



刺槐树豆鸡汤

红刺槐是中国古代重要的调味料，它还有另外一个更广为人知的名字——食茱萸。在辣椒传入之前，它是中国人获取辣味的最主要的调味佐料。

位于台湾中部的南投县，是台湾岛内唯一一个无海岸线的内陆县，境内80%以上为山地，全台湾最大的布农族部落就生活在这里。相对封闭的环境使这里的布农人依然过着传统的游耕生活，以食茱萸为调料入菜的食俗仍然保存至今。

海索鲁所在的高山族布农部落至今保留着传统的生活习惯，他每隔一段时间还会外出打猎。猎物会在晚上出来走动，用头灯照下去，猎物的眼睛发亮，就会被看到。最好的猎物要与大家分享，食茱萸依旧不可或缺。用食茱萸叶将山猪肉反复揉搓，使芳香精油渗入肉质纤维。“菜没有盐巴，就感觉不出它的味道，刺槐就跟盐巴一样，不可缺的。”海索鲁说。

食茱萸、花椒和生姜，曾并称为“三香”，是中国人在漫长的香料探索之路上获取辛辣味道的重要途径。随着辣椒的传入，食茱萸渐渐远离了多数中国人的视线。所幸，在台湾南投的大山里，仍有大量野生食茱萸茂密地生长，当地布农族人的生产、生活与饮食习俗仍与食茱萸保持着密切的联系。古老的饮食习俗和其他传统一样，还在这里静默地延续。





烤山猪肉

中国人对香料的挑选和他们对食物的认知密不可分。在云贵高原，还能看到更早的上古时期的香草样本。

喀斯特山地之间，水族的村寨星罗棋布。19岁的潘月领刚刚考上大学，学校离家100多公里。立冬将至，她特意请假赶回寨子，和家人一起迎接端节。端节是水族庆贺丰收、辞旧迎新的传统节日，相当于汉族的春节。月领的父母大部分时间都在外地打工，只有过端节时，全家人才能团聚。

鱼包韭菜是水族人逢年过节不可缺少的重要菜肴，独特的烹制方法带有浓郁的民族特色。水族人会把不同风味的调料和食材都包裹进禾花鱼，制成这道鱼包韭菜。将鱼去鳃、去内脏，清洗后，用纯糯米酿造的糯米酒去腥提味，再加上云贵地区独有的糟辣椒，最终造就了这道菜的独特风味。







端节前一天，水族人到稻田间捕鱼，再加上韭菜和广菜，准备做祭祖用的鱼包韭菜。新鲜的禾花鱼是端节餐桌上的主角。水族的烹饪，韭菜和鱼是最佳搭配。韭菜中的含硫物质释放出辛辣的清香，是天然的调味料；广菜质地疏松，最易吸收鱼和韭菜的味道。

尽管现在增加了各种各样丰富的调味料，但韭菜才是真正的精髓所在。鱼包裹着韭菜，要在当天晚上下锅，才能赶上第二天的重要仪式。再放入整坛米酒，让风味更加浓烈。经过一夜炖煮，韭菜叶的纤维几乎化于无形，特殊的辛香气味全部浸煮到了鱼肉和广菜中，味道酸辣鲜美，鱼肉细腻柔嫩，鱼骨酥脆清香，烂而不糜，香而不浊，浓郁又丰有菜香。这道制作复杂的菜肴是献祭祖先的贡品，也是全村人共享的美味。

看似平常的韭菜与稻田鱼相遇，在水族人手中化为人神共享的在地美食。鱼，水族重要的图腾，包裹生命力旺盛的韭菜，是年复一年，人们对生生不息、年年有余的祈愿。人们将所有祈愿全部寄托在古老的味道中，历久弥新。



鱼包韭菜




3
地域的个性

运用植物中诱人的芳香气味为食物标定地域风味的个性，是不同族群在漫长岁月中的自觉摸索。

每天醒来，2岁的奥拉都会去照顾自己的小伙伴。奥拉的妈妈拉塔也在忙着，她在菜园里种植了几十种果蔬和香草。菜园旁边开设的厨房也是烹饪课室，周一到周五，拉塔会在这里教授游客泰式料理。学生大多来自西方，他们希望通过拉塔领略到泰国香料的运用之道。

东方是绝大多数香料的发源地，学生们表现出的着迷似乎与祖先一脉相承。历史上，西方人对香料的渴望和痴狂推动了海上新航路的开启，财富聚散，帝国兴衰，那些搅动世界、风云变幻的故事，都和香料有关。



绿咖喱



红咖喱

咖喱起源于印度，是“多种香料一起炖煮”的意思，以姜黄为主料，配以香菜籽、桂皮、辣椒、茴香籽、八角、孜然等多种香辛料制成，味道浓烈深邃。咖喱以其百搭的个性，影响着世界各地的料理。香料和香草决定着泰国咖喱的种类，泰国咖喱主要有黄咖喱、绿咖喱、红咖喱等，搭配的食材则以鸡肉、鱼肉、蔬菜为主。

与印度咖喱不同的是，泰国咖喱常加入椰浆来调和辛辣刺激的味道，最终形成甘甜鲜香的浓郁风味，而当地特有的调味料香茅、鱼露、月桂叶、柠檬草、泰国柠檬叶等，也让泰国咖喱别具一格。

位于中南半岛的泰国是一个神秘丰饶的芳香国度。琳琅满目的香草和香料在大小集市上随处可见，人们的生活离不开这些芳香植物。

15年前，拉塔结识了澳大利亚人凯姆，结婚后，他们搬到苏梅岛生活，有3个女儿。周末，拉塔会把所有时间留给家人，这也是她充分展示厨艺的时候。准备工序繁复，需要全家人一起参与。

家庭烹饪总是从椰子开始。从椰肉中提取出椰浆，静置10分钟。下层的椰浆另有他用，上层的脂肪高温萃取，得到的就是泰国人日常的食用油——椰油。

多种香料制成的调味品叫咖喱，这个词来自印度。泰国咖喱酸辣甜香，最突出的特点是对新鲜香草的精妙运用。研磨，使香味分子碰撞交融，构成味觉和嗅觉的迷宫。用红色干辣椒替代新鲜青辣椒，取其奔放热烈的辣味，口感层次更加丰富立体。



绿咖喱鸡

绿咖喱鸡，用椰油爆香绿咖喱，放入鸡块，加入椰浆。椰浆为菜肴增添清甜的果香之余，又中和了辣椒的刺激口感。最后加入罗勒和

柠檬叶，增强香味。每种味道都跃然口中，没有一种会独霸味蕾。

带有清新温和的柠檬香气的香茅草，常在泰国料理中左右逢源，不费吹灰之力就能让青柠的酸涩和红咖喱的激烈携起手来。泰式酸辣虾汤，在当地叫冬阴功，酸辣只是显性的外观，层次丰富的味蕾刺激才是让这道菜风靡世界的奥秘。

奥拉从小在这样的饮食环境里成长。香料的花园将吸引她不断试探味觉和嗅觉的世界，拥抱更丰富的人生。



冬阴功

泰国美食的代表，看似只有酸和辣两种口味，细细品尝过后，才发觉百味饶舌，回味无穷。

冬阴功汤的主要食材是新鲜大虾和草菇，而富有层次感的口味则要归功于香料与香草。香茅，带有柠檬的香气，因此也称柠檬草，是泰国料理中不可缺少的增香食材。汤中的酸味源自泰国柠檬，一种东

南亚美食特有的调味水果，可与罗勒、薄荷、姜等香料的香味完美搭配。所有食材之味再加上泰国朝天椒带来的辣味，鱼露带来的咸味和鲜味，共同造就了冬阴功汤细腻、立体的风味。





4
万千之变





驴肉火烧起源于保定，北方人常称其“驴火”。驴火好不好，一看驴肉，二看火烧。驴肉先以大火煮，再以温火炖，多种香料的使用加上长时间的烹煮，使驴肉色泽饱满、细嫩适口、咸淡适宜。火烧的制作也格外讲究，打火烧的油要用驴油，植物油或其他油都不能保证火烧酥脆、筋道的口感。等火烧烙到基本熟透后，再放到炉灶中烘烤，炉灶中的高温明火将火烧的表皮烧得焦酥干脆。

夹火烧的时候，先夹驴肉、驴板肠，河间地区的人一般会再加一些青椒，解腻之余又多增一丝清香。最后，再夹进一些较肥的驴肉和炖煮驴肉的浓汤，动物油脂的香气混合淀粉的味道，令驴肉火烧滋味十足。

中国北方，快节奏的城市生活让一种便捷美食攻城略地，收获无数粉丝。

驴肉火烧，肉质香醇，面饼酥脆，简单的搭配却造就出了扎实的美味。很多人把它作为一顿简餐的首选，亲切地称它为“驴火”。北京向南100多公里，荷香飘荡的白洋淀里藏着驴火的美味秘密。这里几百年前曾有热闹的驴马集市，地利之便催生出了这种特殊的食物。

50岁的范贺亮带着家人依然恪守着祖传手艺。盐水加复合香料炖煮，使食物入味，这在中餐里叫做卤。卤水煮制，去除食材中的异味，烘托出驴肉独特的香腴，醇厚肥美。

香料搭配是卤的关键。味形各异的植物籽实、根茎甚至树皮，从不同年代翻山越岭，辗转而来。其中一味八角，是卤水中最张扬的香气来源。八角的甜香在华北卤味中升腾，通过近8个小时的焖煮，使驴肉充满了醇厚的滋味，多种芳香与油脂共振，释放出馥郁豪迈的卤香，色泽鲜嫩，肉香绵长，酥软适口。

火烧是驴肉的最佳搭配。这种起酥的烤饼，以其滚圆和长条的外形，在河北被分为保定与河间两派。无论是保定派的圆形火烧，还是河间派的长条火烧，无不表皮焦脆，内里松软。卤制好的驴肉不直接切片，而是切碎，加上煮肉的老汤汁晾凉形成的焖子，一同夹进刚出炉的酥脆火烧里。肉的香、焖子的滑、饼的酥，三者一起，便构成了绝世美味的驴火。

火烧包容着被众多香料再造的驴肉，喜爱它的人将各种溢美之词全部送给它，甚至将它与某种东方神兽的肉并称。



驴肉火烧







八角用途广泛，可以直接用于烹饪，也可以用作塑造复合香型的主料，它的老家在距离河北2000公里的广西。全世界八角年产量大约4万吨，70%以上产自中国广西的温暖山谷。秋分时节，八角迎来收获。

九十月间正是最忙碌的时节。新摘的八角必须尽快处理，需要莫艺和他的家人一起动手。煮八角，又称杀青，时间的掌控至关重要，太短，八角晾晒后会发黑；太长，会损失八角的芳香成分。

天气变得干爽，但北回归线上的阳光依然炽烈，地表温度接近40℃。果壳中的八角茴香油开始凝缩，这种物质不仅独具芳香，还有浓烈的甜味，甜度是食用糖的13倍。

中国的国土面积广袤，尽管香料的种类大致相同，但多一味或者少一味，就会天差地别。中国南方海边，潮汕的风土滋养出了一种独特的卤味。与北方卤水不同，以潮汕为代表的南派卤水色泽绛红，又叫红卤。

立春之后，饶平北部的五祉村迎来采茶季，人们在茶山上、土楼里忙碌着。春节到了，93岁的江婆婆等待晚辈们冲洗围院，迎接新年。



八角

因呈八角形而得名八角，也叫大茴香、大料。如今，采摘八角还沿用着传统的人工徒手采摘方式。八角花果同期，人工采摘能有效保护花和幼果，并确保采摘下来的八角完整，但采摘效率较低。每到收获季节，树冠上总能看到八角种植者轻盈熟练的身影。







起卤

邱正其让孙子带他到镇上的中药店采购香料。像寻医问药一样，潮汕人会精确称量、严格控制各种香料的配比。春节期间熬制卤水，在潮汕被称为起卤，这是每家每户的大事。

73岁的邱正其是江婆婆的大儿子，从年轻时开始，家里起卤就都由他来主持。所有香料放在一起研成粉末，这是起卤的第一步。下锅时，还需要一味最重要的香辛料——高良姜，为南卤指引方向。这种姜辛香味厚，辣中带着甜涩，是南卤区别于其他各地卤味的标志性风味。

豉油、鱼露共同作用，给食物蒙上迷人的焦糖色。卤鹅，是潮汕地区祭祀的必备，也是毫无争议的头道年菜。更精致的卤鹅制作，则要从吊汤开始。将猪大骨和干贝共同熬煮，干炒香料，唤醒香味分子，然后将所有材料一同下锅，复杂的香味性情各异，彼此激荡，相互平衡。最后撒下高良姜，一锤定音。卤水包容一切味道，却又从不标榜任何一种味道。一锅上好的卤水，需经常卤制鲜味较浓的动物性原料，才能增加卤水的鲜香之味。

无论北卤、南卤还是西部的油卤，几乎都离不开陈皮、花椒、八角、丁香、草果、香叶、桂皮、甘草八种基本香料，而中国人对复合香辛料的使用则各有心得，每一次细微的改变，都可能酝酿出完全不同的风味。江湖夜雨，北腿南拳，卤水和香料的招式变化万千，但它们总会在年节的时候，聚合族群，温暖亲情。



卤鹅

卤鹅，潮汕地区的传统名菜，由于各地的语言、风俗多少有些差异，因此卤鹅的风味也不尽相同，每家每户都有独门秘籍。卤鹅剩下的卤水也叫“卤胆”，每次添加新的香料续用，陈放越久越珍贵。高良姜，也称南姜，是潮州卤水中独具特色的配料，除了生姜特有的辣，还有一丝微甜的香气。

潮州人吃卤鹅，蘸料必不可少。蒜泥醋是最地道的蘸料，将大蒜剁成泥，用盐和糖调味，最后加入米醋。醋的酸味和蒜的辛辣味，解腻的同时也带来了层次感分明的滋味。除了卤鹅的肉，卤鹅头、鹅肠、鹅肝、鹅心也是难得的美味。



5
一味暖心

农历九月的皖江，江蟹正肥。吃河鲜时佐以生姜，特殊的清香能够辟腥开胃，其中有中国人独特的平衡哲学。尤其是姜醋的组合，更固定为清蒸江蟹的最佳搭配。

姜，中国烹饪的核心调料，种类繁多，用途多样。皖江岸边是生姜的重要产地。安徽铜陵天门镇，姜农们迎来了一年中最重要的时刻。

一大早，70岁的朱泽润带着准备好的姜种来到五丰村。一座农家院里已经聚满姜农。盛义武是远近闻名的姜把式，家传的手艺让他在此刻变得抢手。小院里，姜农们争吵了起来，类似的争吵几乎每年立冬前后都在盛家上演。

天气刚一回暖的时候，朱泽润家就开始起地垄。仅凭一把铁锹和双脚，朱泽润和老伴儿就可以在一亩田里精确开出200条姜垄，放下发芽的姜种，再仔细铺上一层松软的薄土。姜种在精心修葺的姜陇里生长，从春江水暖到秋意渐凉，静静地长到半人高，可以食用的是土壤下风味十足的根茎。

姜在中国生长地域广泛，品种很多，这里出产的叫白姜。铜陵白姜，铜陵八宝之一，呈佛手状，香味浓郁，含水量超过90%，鲜爽多汁，口感脆嫩，几乎没有纤维。白姜特殊的质地也造就了当地人与众不同的吃姜方式。一种做法是先将姜切好，用盐腌渍脱水，在阳光下晾晒，再用酱油和蚕豆酱浸泡，咸鲜微辣，酱香十足。另一种做法是

加入糖和白醋，腌渍成水果味的糖醋姜，是铜陵人家必备的开胃小吃。

天门镇农民大都以种姜为生，他们认为白姜之所以出色，除了这里独特的水土之外，和姜的窖藏、育种都密不可分。

农家院里的争吵终于平息，大家按照姜把式的安排依次准备上阁。用来窖藏和催芽的暖房叫姜阁。姜阁占地面积不足10平方米，有6米高，种姜自下而上依次码放。在朱泽润看来，安顿好每一棵种姜关系重大，这是他来年的全部希望。只有姜阁干爽通风，向阳温暖，姜种才能舒适地度过寒冬。

连续4天，300多户姜农的5万公斤姜种全部安置妥当。姜农们散去，在剩下的150天里，盛义武要像呵护婴儿一样，悉心照顾姜种，根据阶段调整室温，确保这种风味的延续。

姜，最古老的香料，辛香馥郁。千百年来一直温暖着中国人的口和胃，是一些人饮食的调剂，更是另一些人生活的全部。



铜陵白姜



酱姜



糖醋姜









岷江河谷，安三娃家又种下新的花椒苗，它们会在3年之后结出果实。

云南德宏，杨恩幸仔细把打开的蜂巢拼合起来，1个月后，它会被工蜂修复完好。

苏梅岛，奥拉的父亲准备引进新的香料品种。

广西古龙，莫艺开始着手八角树的矮化。

香料，一种若即若离的存在。

它赋予了食物鲜明的标签，又坚守着自己的秉性。

人们不停追寻着香料的气息，陌路相逢，殊途同归。

7

万家灯火

每当灶火燃起，香气弥漫，熟悉的味道植入记忆深处，家才获得完整的意义。



1
家常

> 平淡的食材，经过一双巧手和一番细密的心思，点亮日常，温暖彼此。万户千家，味道迥异，但幸福的滋味却何其相同。

9月，内蒙古高原，又到了一种特殊作物收获的时候。

长城向北，寒冷和干旱让水稻和小麦无法在这里存活。海拔1500米的山坡上，有一种作物有更强的适应能力，常红小的祖祖辈辈依靠它在此定居。这是中国北方的谷物——莜麦。

1公里外的家里，老伴儿冀金凤正在准备午餐。简单的莜面饸饹是日常的主食，辅食和滋味的调剂交给配菜和蘸料。刚蒸好的莜面柔薄油润，富有光泽，口感柔软弹牙。

今年常家的地里预计能收1000公斤莜麦。莜麦，脂肪含量是小麦的4倍，不经处理的话，油脂会迅速酸败。收割下来的莜麦经过1个月的晾晒后，用四轮车拉石碾碾压脱壳，淘洗晾晒半天，再放入锅里炒制。特制的锅灶便于莜麦粒均匀受热，水分蒸发之后，初现金黄油亮的颗粒。



莜面

饸饹，一种有着悠久历史的面食，早在1500年前，便已经在北方地区普遍流传。饸饹古称“河漏”“和乐”，常用荞麦面、莜麦面或其他杂豆面制成。元代的农学家王桢在《农书·荞麦》中曾提道：“北方山后，诸郡多种，治去皮壳，磨而为面，或作汤饼，谓之河漏。”

制作饸饹面需要用特制的机床，民间称之为“饸饹床子”，是一种木制或铁制的有许多圆眼的工具。将面放入机床，从圆眼中压出，形成的圆柱状面条便是饸饹。饸饹比普通的面条粗，质地偏软，同时更具有韧性。





炒莜麦是辛苦活儿，裸麦上的茸毛更是无孔不入，令人刺痒难耐。半小时一锅，15公斤，老两口必须加紧劳作，才能让所有收获顺利归仓。

朴实无华的食物是高原人家生存的基础。冀金凤用滚水和上莜麦粉，一切准备就绪。儿孙们从几百公里外赶来探望，小院顿时有了生

气。

莜面的支链淀粉含量少，烫面团增加了它质地的延展性，便于制作一种经典的莜麦面食。碾薄面片，轻轻一甩，两头一搭，形成斗状，山西人叫“栲栳栳”，内蒙古人称它“窝窝”。

即便再平淡不过的主食，也能在主妇的手里变换出精巧的模样，不仅美观，也成就了不同的口感。莜面鱼鱼，一手搓三根，双手同时操作，力道拿捏必须恰到好处，冀金凤的手艺已经炉火纯青。这种家常食物如同曾经熟悉的乡音，让年幼的一代既兴奋又陌生。

莜面由莜麦加工而成，在西北地区颇为流行。莜麦的生长期很短，成熟后籽实与麦壳脱落分离，将莜麦籽磨成粉，便是莜面，也叫裸燕麦面。从外观上看，莜麦粉比普通面粉的颜色偏暗偏深。在制作莜面时，有一个独特的技巧是要用开水和面，和好的面要趁热进行后续加工。

莜面的做法多种多样：用手搓成细细长长的面条，称为莜面鱼鱼；筒状的、薄薄的莜面片称为莜面窝窝；做成带波纹的小卷，则被形象地称为莜面海蚌。



莜面海蚌



莜面鱼鱼



莜面窝窝



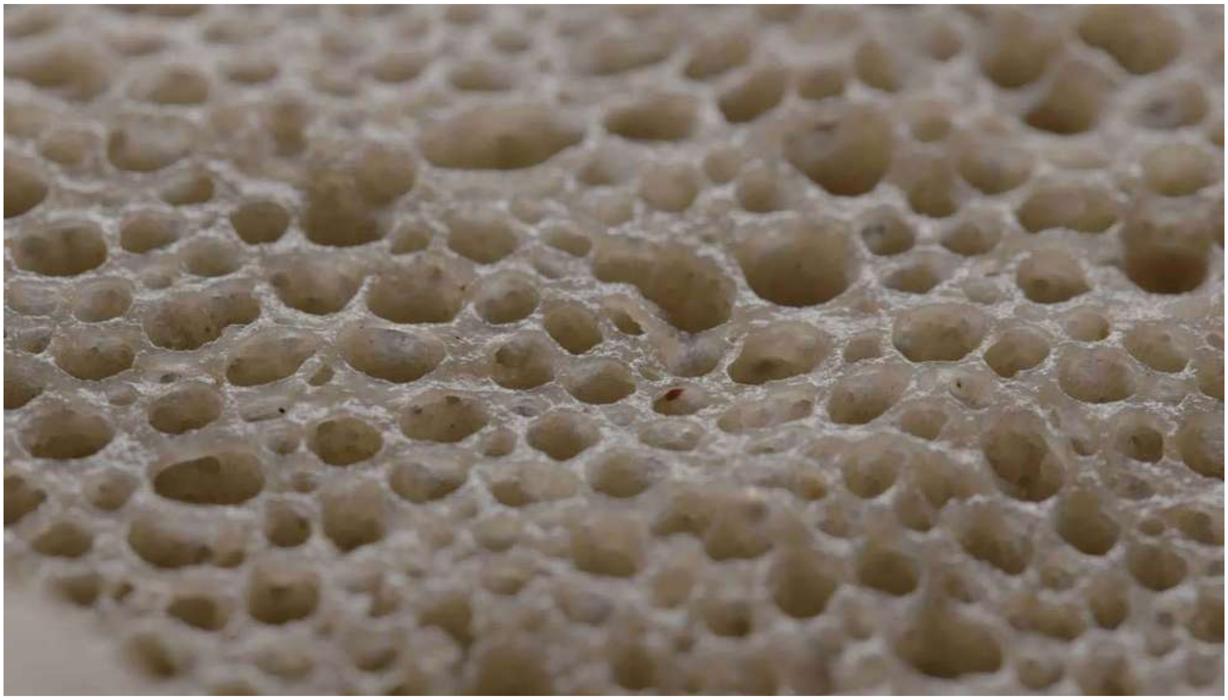
苔麸



8000公里外，埃塞俄比亚高原上传来了庆祝收获的歌声：“我的苔麸大又壮，我的镰刀快又亮。大家快点加油干，今年收成特别棒。”

扎根于海拔2400多米高原上的画眉草是世界上颗粒最小的谷物，当地人叫它苔麸。这种高原作物看上去和小麦几乎一模一样，难以区分，重量却远不及小麦，150粒才相当于1粒小麦的重量。苔麸中含有丰富的氨基酸与多种微量元素，还与莜麦一样富含油脂和蛋白质。只要少量摄入，就能带来足够的能量和饱腹感。

19岁的阿达努·阿贝贝要为一家十几口人准备午餐。发酵的苔麸面糊放在鏊子上加热，迅速形成海绵质地。这种充满气孔的蜂巢状薄饼，是埃塞俄比亚人最重要的主食——英吉拉。



英吉拉

英吉拉是埃塞俄比亚的传统美食，有着超过3000年的历史，类似于我国北方的煎饼，味道稍酸，触感绵软，是埃塞俄比亚人每日必备的食物，也是待客时不可缺少的民族特色名吃。埃塞俄比亚人将苔麸的小颗粒磨成粉，然后加水和成面，放在芦苇编的大圆筐里摊开，盖上盖子放2~3天，待其发酵后取出，蒸成薄薄的大饼，就是英吉拉。当地人吃英吉拉不用刀叉和筷子，而是直接用手，配以各色酱料与配菜，裹在一起送入口中。

苔麸所提供的热量高于小麦、高粱和玉米，各项营养成分均衡。有研究认为，苔麸类食物能够改善人们的膳食结构。如今在许多欧美国家，人们将苔麸当成一种保健食品。





英吉拉适合搭配各种香料丰富、滋味浓烈的炖菜。面饼蓬松柔软，由发酵带来的微酸足以衬托出豆子炖肉的浓香，而蓬松的质地则更利于吸收口味复杂的酱汁。吃的时候，撕下一小块儿面饼，将配菜和浓郁的酱汁一同卷入，快速塞进嘴巴里，如行云流水一般。在埃塞俄比亚人的世界里，英吉拉这种食物的统治地位难以撼动。

2
庆典

春种秋收，夏耘冬藏，平凡的谷物不仅能给人带来温饱，更是参与到了特定时刻的庆典活动中。

广西三江县和里村的侗寨里，外公外婆正在反复舂捣新近收获的糯米，做成年糕，当地人叫粑粑。邻村的奶奶家，油茶已经打了好几轮。今天是两个家庭共同的大日子，一碗油茶，米食打底，葱姜茶叶水冲泡，辛辣提神。人们为接下来的忙碌做好了准备。

几天前，杨玉清刚刚做了祖母。按照侗族的传统习惯，家里要为新生的婴儿举办隆重的“三朝酒”，宴席将持续三天三夜，同族的人都来庆贺。其他都可以交由亲友们帮忙，唯独有一样食物的准备，杨玉清需要亲力亲为。

坛子里酝酿的是侗族人家珍贵的私藏。这种用盐和糯米腌制发酵的方式，在侗族的语言中称为“酸”。对侗族人来说，只要有一个坛子，一切食物都可以“酸”，它是侗族人家最普遍的保存食物的方法。新鲜的稻田鱼用盐腌制，潮湿的天气里，火塘上方的热力能加速熏干鱼肉，用糯米饭促成发酵，水解转化的乳酸为鱼肉带来特殊风味。在中国2000年前的典籍中，已经能隐约找到这种食物的身影。

奶奶一家忙得热火朝天，外婆一家也已盛装出发。对于刚降临的新生命，整个家族充满了期待。



油茶





酸鱼

酸鱼是侗族极具特色的风味食物。将捕捉到的鲜鱼放入清水中养数日，使鱼肚中的泥沙吐净后，再将鱼破肚洗净，放进菜坛，以辣椒面、盐、生姜和香料腌3~5天，待有酸味后取出。在坛底加入一层糯米，将糯米和鱼压实，加盖密封。使用这种方法腌制的鱼，时间越长，味道越浓郁，3~4个月后，既可以生吃，也可以煮熟或过油炸熟，鱼身色泽金黄，味道又酸又香，十分可口。

杨玉清要拿出最好的食物，用来招待亲家。这只酸鸭子坛藏5年，终见天日，时间赐予了鸭肉暗红的色泽和醇香的滋味，接触新鲜空气后，油润的脂肪仍然能被唤醒。

女主人穿戴一新，换上深色发带。深色发带，是晋级祖母才能享有的尊崇。

贺礼是糍粑和酸鸭子，足以表达隆重的心意。收下馈赠的一半，并返赠同等分量的礼物，在侗家，这叫礼尚往来。

外公和外孙女的第一次见面开启了宴席的序曲，丰盛的食物向亲友们正式宣告新生命的到来。压轴出场的酸鸭子，将关系到整个庆典是否成功。鸭肉韧劲十足，不干不柴，带来筋道口感的同时，醇厚鲜香的气息更是令人愉悦。

三朝酒，曲终人散。按照侗族习惯，杨玉清要仔细把酸鸭子的制作方法传授给儿媳。

酸鸭子，选用当地麻鸭，清洗，在鸭身上均匀抹盐，腌制3~7天后放到阳光下晾晒，或用炭火加入甘蔗皮和橘子皮熏烤7天，最后根据保存时间长短，用蒸熟或炒干的糯米包裹起来，放进坛子中保存，保存时间从3个月到几十年不等。保存年份短的酸鸭子表皮为灰黄色，内里呈鲜红色，脂肪新鲜，有淡淡的腥气，因为肉质不够成熟，所以不太容易咬烂；保存2年以上的酸鸭子，表皮呈灰褐色，内里颜色加深，脂肪层变薄，肉质醇香又有韧性；保存6年以上的酸鸭子，表皮变为黄褐色，微微发红，肉质口感细腻，酒香扑鼻；保存20年以上的酸鸭子，肉质松散软烂，酒香醇厚馥郁。

酸，最初的目的是为了保存食物，西南山区的人们却意外收获了美味，这是发酵带来的惊喜。酸鱼、酸鹅、酸肉、酸鸭子……随着儿孙的繁衍，这种传统做法从古至今，一路延续下来。

食物带来的共同体验，让族人间的联系得以反复确认和一再巩固，甚至为族群存续植入了顽强的基因。

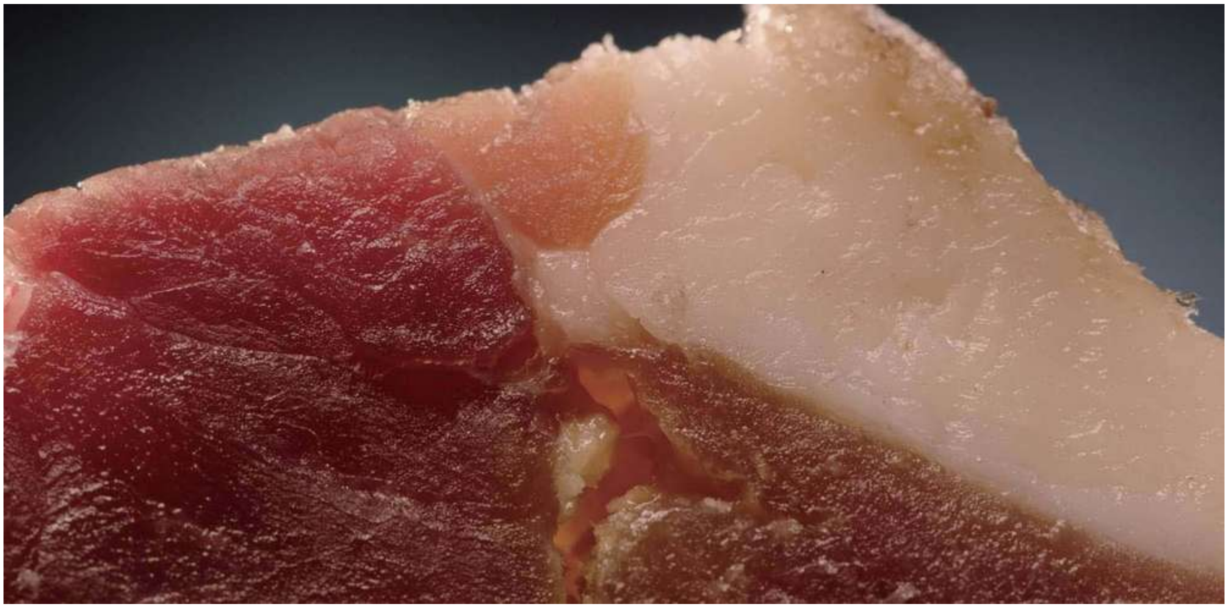


酸鸭子

酸是侗族人特有的一种腌制方式，侗族人甚至有“三天不吃酸，走路打倒蹿”的民谣。当地人为了应对多雨潮湿的天气，想出了腌制的方法，从而令食物能保存得更久。

和聚居在西南山地的其他民族一样，侗族人身处群山环抱之中。山间层层梯田，日照时间短，水温寒凉。在这样的自然环境中，侗族人往往选择种植耐寒的糯米。将糯米蒸熟或炒熟后加入鱼肉荤腥、瓜果蔬菜，都能制成侗族人的酸食。在这方水土生活的侗族人，形成了这种独特的“以酸补盐”的饮食习惯。







发酵鲨鱼肉

发酵鲨鱼肉的吃法源于冰岛，也是冰岛餐厅菜单的特色之一。由于这种食物经过腌制后具有强烈的腐烂气味，所以也被人们戏称为“臭鲨鱼肉”“腐烂鲨鱼肉”。将鲨鱼身上的肉切下，压上石块，掩埋在海滩边发酵3~4个月，随后晾挂在海边通风的木屋里，缓慢风干。在靠近北极圈的冰岛，风和日丽的天气十分珍贵，因此，太阳靠近北回归线的一段时间是晾晒的最佳时机。



3
物尽其用

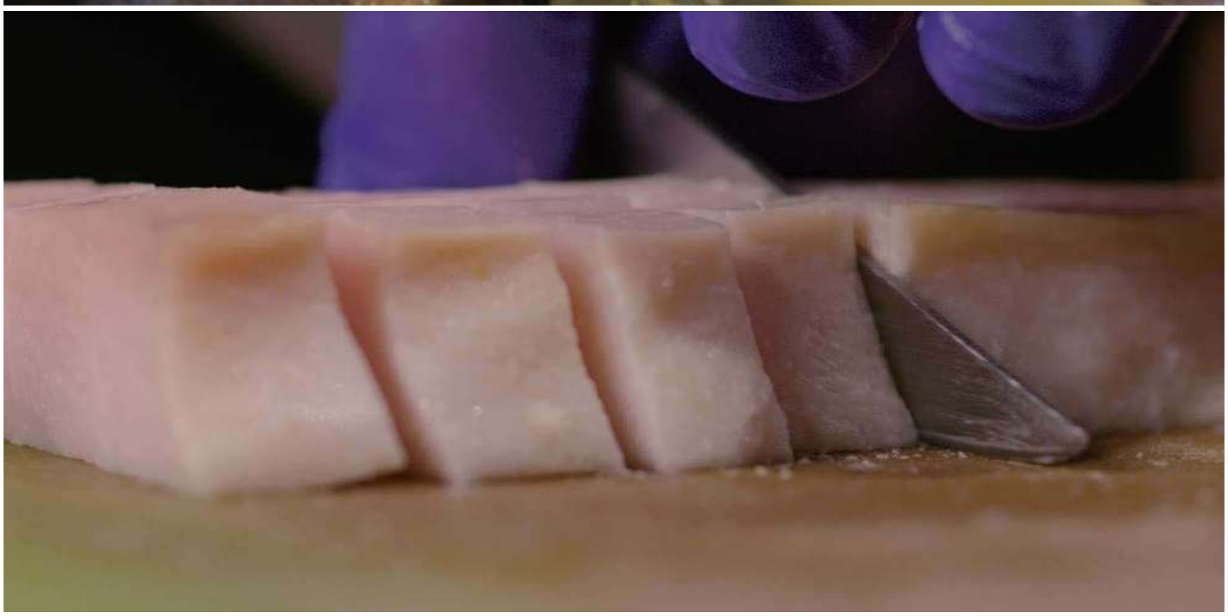
发酵一直伴随着人类的食物史。这种加工方式的使用，意义不亚于火的发现。即便在寒冷的北极圈附近，发酵也能帮助人类加工和转化食物。格陵兰鲨曾经是北欧海上冒险家追猎的目标，鲨鱼肉是蛋白质和能量的来源，但食用它依然是一场冒险。

鲨鱼的肌肉纤维中沉淀着一种神经毒素，是致命的麻醉剂。古代冰岛人发现，将鲨鱼肉埋进海边的火山岩块中重压，加速水分渗出，自然发酵，可以有效降解鱼肉中的有毒物质。

白昼一天天变短，完成发酵的鲨鱼肉柔软湿润，还需要悬挂在四周通透的海边木屋中，借助北大西洋凛冽的海风，帮助鱼肉进一步脱水。风雪中，鱼肉表面渐渐褐变风干，但内部依然油润绵密，风味十足。







作为对渔猎历史的纪念，这种原始而古老的食物在今天的冰岛被保留了下来。鲨鱼肉虽然营养丰富，但气味却相当刺鼻。对于初尝者，要享受它独特的风味，如果没有足够的勇气和好奇心，那么也许你需要一杯烈酒。

与北欧人粗放的吃法不同，作为农耕民族，中国人对待食物的方式充分体现了精耕细作的态度：既要讲究节俭，在总体上物尽其用；又要做到美味，在细节上因地制宜。

湖北荆州公安，谭代军的鱼档靠在长江边，他的船屋是鱼鲜的中转站，转卖渔获的同时，也为顾客做简单的加工。今天，谭代军收了一条十几公斤重的江鱼，立刻有人预定加工。肥厚的鱼肉极适合制作荆州地区的一道名菜——荆州鱼糕。

刮下鱼茸，加入生粉和调料，捶打上浆，上锅蒸制一段时间后在表层涂抹蛋黄做皮，衬托鱼糕的洁白，然后再次蒸制、出锅。刚出锅的鱼糕质地细腻，富有弹性和光泽，口感细嫩绵润，回味无穷。

荆州鱼糕是湖北荆州著名的美食，也是荆州一带红白喜事宴席上的头道菜，以“不见鱼、鱼含肉味、肉有鱼香，清香滑嫩，入口消融”的特点著称。鱼糕谐音“余高”，有年年有余、步步高升的美好寓意。

鱼糕可直接清蒸食用，或淋上已经炒好的汤汁丰富的菜肴，也可下火锅、做汤或做面条。现今，人们还会将鱼糕与各色肉丸摆为一盘，色泽艳丽，滋味十足。





鱼糕



做鱼糕富余下来的鱼尾，原本是废弃的边角料，却被爱吃鱼的湖北人凑成了一道菜。这是鱼身上最灵巧的部分，肌肉有活力，滋味也最鲜美，在很多地方被称作“划水”。一道煎鱼尾甚至已经成了荆州人的早餐。

收鱼卖鱼是谭代军的生计，但也能带来一些额外的收获。顾客不要的鱼下水，花点时间，也能变废为宝。足够的油脂和可溶性蛋白质，加上一锅翻滚的沸水，是制作鱼头奶汤的基本条件。鱼肠爽滑，鱼鳔脆嫩，鱼子有美妙的颗粒感。条件虽然简陋，但丝毫不妨碍谭代军用这些鱼杂制出汤浓味鲜的简单一餐。



动物内脏被称为“杂”，包含了鱼子、鱼鳔、鱼肚、鱼白、鱼肠、鱼眼等部位，营养丰富，蛋白质含量极高。我国南方地区密布着大大小小的河流，盛产鱼类，在悠久的农耕文明影响下，人们对动物内脏的利用与烹饪方式多种多样，鱼身上每一个细微的部分都不会被浪费。

不同地区的人们在鱼杂的做法上均融入了当地特色，各有风味。荆楚地区的人们喜辛辣，公安鱼杂类似火锅，红汤浓郁；江浙地区的

人们口味偏清淡，多以清蒸为主；两广地区则有凉拌鱼皮和炸鱼皮等吃法，而上好的鱼肚在这里更是被人们视若珍宝。



煎鱼尾



炖鱼杂

4
家的味道

家常食物往往秉持节俭的原则，化腐朽为神奇。长江下游地区有一道家常菜，油润甘香的五花肉并不是主角，反倒是黝黑不起眼的菜干，才是精髓所在。

3月，吴叶根从地里挑回芥菜。这种蔬菜新鲜时苦辣涩口，要真正变成美味，还需要时间。

晾晒，使芥菜褪去明亮的青绿色。盐分刺激细胞汁液渗出，同时杀死有害的杂菌，为芥菜入缸发酵提供安全的环境。十几天后，芥菜重获新生，接受初春阳光的温柔洗礼后再次脱水，芳香物质浓缩累积。清明时节的绍兴，空气中弥散着特殊的鲜香，这时候的芥菜有了一个新的名字——霉干菜。母亲操持，用霉干菜做出了几样女儿喜爱的家常美味。



霉干菜





霉干菜源自浙江绍兴一带，也叫乌干菜，是我国南方的传统烹饪材料。民国时期的《越中便览》中有相关记载：“乌干菜有芥菜干、油菜干、白菜干之别。芥菜味鲜，油菜性平，白菜质嫩，用以烹鸭、烧肉别有风味，绍兴居民十九自制。”

在江浙地区，霉干菜几乎是家家自制、户户必备的食材，颜色乌黑，香味浓郁，常用来搭配其他食材一起炖煮或是做馅料。清蒸、油焖、烧汤，烤笋、烧鱼、炖鸡，都可以加上一点儿霉干菜，起到提味的作用。



霉干菜扣肉



霉干菜河虾汤

安第斯山脉海拔4000米的山脊，一场来自古印加帝国的神秘仪式正在这里进行。用食物和美酒献祭大地女神，是家庭聚会前的重要祭礼。以土地为锅灶烹制食物的方式，在当地叫“帕恰曼卡”，意思是大地之锅。

放入地锅中的土豆、玉米和番薯原产南美洲，是印加人的主要粮食。番薯对土壤环境的适应力强，因此被传播到了世界各地，甚至影响了人口的分布。



帕恰曼卡

帕恰曼卡是安第斯山区的人们喜爱的一道历史悠久的传统佳肴。当地人在制作这道菜肴时，需要先在地上挖出一个大坑，将光滑的卵

石用火烤热，铺在坑底，在卵石上放入前一天腌制好的各种肉类、土豆、木薯、玉米、豌豆等食物，再铺上一层芭蕉叶或树叶，最后盖上泥土密封。大约过上两三个小时，这道以大地为锅、带着泥土气息的帕恰曼卡便可以享用了。

这种古老的烹饪方法传承至今，依然流传于秘鲁全国的各大城市中。在一些重大节日或是传统宗教活动里，帕恰曼卡的制作就显得尤为重要。

帕恰曼卡的制作中蕴含了秘鲁深厚的文化传统，也包含着人们对大地的敬重和崇拜。





大约在16世纪，番薯一路漂洋过海，来到中国，福建正是它最早的登陆地之一。这种根茎丰满的植物曾多次化解历史上的饥荒，从而在中国的土地上迅速扩散。今天，番薯种类众多，果腹的功用已经不再重要。

艳阳高照，林春银不敢懈怠，他要抓住秋天里的每一缕阳光，挑选出淀粉含量较高的番薯品种，刨丝、浸泡，让水粉分离，淀粉析出。经过一夜的沉积，淀粉凝固，变成了粉块。

在林春银的记忆里，番薯收获时母亲总会制作这种工序繁复的食物。即便早已在北京成家立业多年，这种食物依旧牵引着他。今年，林春银决定和伙伴回乡，学习这门手艺。

将凝固成形的粉块融水变成粉浆，倒入蒸箱中分层蒸制，待第一层彻底蒸熟后，才能浇上第二层。重复动作直至15层番薯淀粉全部熟透，往往需要3个小时。熟透的粉块呈灰色，口感筋道弹牙，遇热则呈现出迷人的半透明色，柔韧劲弹，清甜适口，是备受欢迎的甜品。



番薯芋圆

番薯原产南美洲，由西班牙人带入菲律宾栽种，明朝后期传入我国，是一种适应力极强的粮食作物，与人们的生活密切相关。番薯中淀粉含量极高，造就了其多变的吃法，芋圆就是其中之一。芋圆，福建和台湾的传统小吃，番薯、紫薯、香芋、木薯都可作为制作芋圆的食材，也决定了芋圆的颜色。煮熟的芋圆口感爽滑弹牙，可放在冰糖水或桂花糖水里食用，也可搭配豆花、刨冰、烧仙草、红豆等。







番薯粉丝

熟透的番薯淀粉成形后，重达18公斤，慢慢阴干脱水，淀粉块的硬度恰到好处。不过要变成易于料理的食材，则仍然需要下一番力气，用木刨刨成番薯粉丝。借助阳光和风，将番薯粉丝彻底晾干，获得最终的色泽和质地。纯净的番薯粉丝性情憨厚，特别容易吸收各种味道。

中华仙影海葵，也叫沙蒜，用来炖汤，汁水浓厚，鲜味强度是螃蟹的3倍。吸附力超强的番薯粉丝久煮不烂，每一根都饱吸了沙蒜的鲜美滋味，再加上猪油的大面积渲染，浓郁程度以几何级数递增。

林家在准备晚餐。新鲜粉丝加上时令海获，一碗简单的粉丝汤，甜润鲜香，滋味丰厚。家的味道，并不特指某一种食物。一家人团聚在一张餐桌旁，这个味道才更加真实，更加圆满。

海鲜粉丝汤，沿海地区常见的家常美味，可根据时节、自己的喜好任意添加与粉丝搭配的海鲜或蔬菜。粉丝的爽滑筋道融合了海鲜的咸香和蔬菜的清爽，更添独特的风味。

沙蒜外形像蒜头，栖息在海底吞食泥沙，因此得名，也有人称其为“海里的冬虫夏草”。沙蒜难熟，因此料理方式以煨为主，慢火煨熟，鲜味得以最大程度的保留。沙蒜本身含有较高的盐分和水分，因此烹饪时无须再添加盐和水。烹饪沙蒜豆面时，豆面在最后倒入，以充分吸收沙蒜和其他佐料的香味。



海鲜粉丝汤



沙蒜豆面（粉丝）

5
乡愁

油炸，可为常见的食材带来不一样的味道。香蕉与油炸看似矛盾，实则成品外脆里糯，清香满口。贝壳，沿海地区常见的食材，烹饪方式多种多样，而经过烧烤的贝壳则带着炭火独特的风味。烧烤时，可依照喜好添加蒜蓉、辣椒、粉丝，烤制时间不能过久，以保留贝壳最新鲜的滋味。酸橘汁腌虾是一道源自南美洲的海鲜冷盘，主要食材有新鲜深海鱼、海虾和贝类。经柑橘类水果（青柠、柠檬等）汁腌制过的海鲜，由于蛋白质的变性，有着熟了一样的外观和口感，再加上香菜、洋葱、红辣椒等佐料，味道立体，清爽鲜甜。

有人辗转漂泊后回归故土，就有人远离亲人奔赴万水千山。

清晨，李庚离开工棚，他已经300多天没有见到家人了。工友张杰也必须准时赶到施工现场。他们的工地位于南美洲大陆，距离中国16000公里。

不到40年间，越来越多的中国人远离家乡去海外工作，如今这一数字已经超过了1000万。在圣埃伦娜的水利工地上，李庚跟当地人交流起来毫无障碍，助手张杰同样应对自如。

人类有牢固的味觉记忆，对绝大多数中国人来说更是如此。“当地的米饭比较硬，有点接受不了，蔬菜就是西红柿和洋葱。”“这边的人不怎么吃青菜，如果吃点青菜，他们就会说你们中国人只吃草。”李庚和张杰说道。



炸香蕉



烤贝壳



酸橘汁腌虾



海鲜砂锅





红烧鱼

厄瓜多尔，赤道横穿而过，拉丁美洲的独特风情处处可见。看似熟悉的食材，在这里有着脑洞大开的烹饪方式。煎、炸、烘、烤，都是常用的烹饪手段，再加入大量的酱汁与调味品，仿佛经历了漫长的香料歧路。

当地最大的水产市场只在夜间开张，专门售卖新鲜海获。李庚兼任厨房采购，厄瓜多尔海产丰富，但大型海鱼不是他们的目标。他们更喜欢寻找与国内类似的、能发挥他们烹饪经验的水产。

李庚来自江苏，老家的红烧鱼让他日思夜念。想完美复原家乡的味道，他需要一些指点。张杰持有厨师证，当仁不让。从工地到厨房，工长成了学徒，助手变成师父。异域的食材，中式的烹饪，红烧鱼入汁入味。将厄瓜多尔最著名的海产——白虾埋进大颗粒的海盐中，借助热力烫熟，甘咸适口，香气四溢。



盐焗厄瓜多尔白虾

焗是一种以汤汁或食盐为导热媒介，将食材加热成熟的料理方式，常见的有砂锅焗、鼎上焗、烤炉焗、盐焗。厄瓜多尔白虾，即南美白对虾，原产中南美太平洋，壳薄体肥，肉质鲜美紧实，成了近几年餐桌上常见的海鲜。

白虾的捕捞方式十分讲究，最合适的温度为4℃，超过7℃的话，虾就会自然死亡，保鲜非常困难。因此，厄瓜多尔当地严格规定，夜晚10点至凌晨2点为捕虾时段。腌制白虾时，添一点儿甜米酒或黄酒，在去腥的同时，还能激发出白虾本身的香味。

每一次重温家乡味，都是一次味觉上的回乡之旅。40个人的施工团队，亲人故国是他们的牵挂，也是他们在异乡打拼的动力。工棚里的火锅聚餐，一个月一次，是大家心照不宣的念想。当地高山羊肉被

切成卷，用当地的花生酱代替芝麻酱，种种心思，都为了抚慰思乡的味蕾。

每个人都有不同的阅历和过往，但当共同熟悉的食物出现时，人们总是口舌生津，心意相通。





火锅

无论何时何地，火锅都是最能凝聚情感的美味，也因此催生了各种各样的火锅形式，从北到南，各不相同。土火锅，西部地区的特色火锅，将猪蹄、鸡肉、酥肉、丸子、海带等各种食材事先码在火锅中，味道浓郁辛辣。北京火锅，也就是涮羊肉，吃法简便，味道鲜美，清汤锅最考验羊肉的质量，每家独有的芝麻酱配料也是食客们考量的因素。潮汕牛肉火锅，以朴素的汤底衬托牛肉的鲜美，胸口油、匙柄、脖仁、五花趾、匙仁、吊龙，不同部位有着各自不同的滋味。



6
年节

中国东北地区最寒冷的冬日里，人们通过另外一种方式聚在一起。吉林敦化，这里一年中有6个月是冬天，寒冷限制了人们的活动，猫冬时间久了，刘海楼期待正月里的热闹。

一天中最暖和的时候，村里的秧歌队加紧排练，为元宵节的比赛做准备。刘海楼是秧歌队的灵魂人物，整个队伍的气势和风姿全靠他带动。

天寒地冻，高热量的食物受到人们本能的青睐。一锅肥膘肉，缓缓熬出猪油，动物油脂带来的口感和特殊香气是中国人无法割舍的美味。有没有这勺雪白的凝脂，菜肴的成色会大不相同。

中国大部分地区的人们都对猪油有着特殊的偏爱，这种网状的油脂薄膜纹理纵横，富有弹性，在很多传统烹饪中都有妙用。在广西，人们用猪网油包裹猪肝和猪肉糜，上古时期的中国人称这种食物为“肝膋”，现代人称之为“烧蔗”，炸制后油香四溢，形成酥脆的外壳，肉馅依然软嫩热乎。



猪油



烧蔗

与植物油相比，动物油脂有着不可替代的香味。猪油主要有两大用途，一是当作底油炒菜，二是制作酥皮类糕点。南方人常吃的猪油饭，也叫猪油捞饭，诞生于贫困的年代，用熬煮猪油剩下的残渣和酱油拌上米饭，味道咸香可口。

刘海楼的老伴儿将炼猪油余下的油渣剁碎，与萝卜一起做成馅儿。萝卜油渣馅儿的包子是刘家的春节储备，方便美味，一次蒸100个，足够老两口吃上好多天。



萝卜油渣包子



突降的暴雪中断了排练，一心想在比赛中大显身手的刘海楼有些担心，他找到了邻居："秧歌再好好地练一练，咱也不说取得多大成绩，尽量把它办好。等天儿好了，我有头猪你给杀了，大伙儿到场吃吃猪肉，唠唠嗑就得了。"

杀猪菜，是东北乡村年节里最隆重的宴席。制作杀猪菜是需要协力的劳作，这又把大伙凝聚到了一起。在没有新鲜蔬菜的季节，早早腌渍好的酸菜酸冽清爽，是化解油腻的最佳搭配。煮大骨，切大肉，旺火大灶，热气蒸腾。白肉有了酸菜的加持，平衡了霸道的荤腥，肥而不腻；用新鲜猪血灌制的血肠细嫩弹润，质感密实。蘸上蒜汁、蒜泥或者红油，辛辣和油脂在口腔里忽战忽和，鲜灵带劲儿，自有一番畅快淋漓。

酒酣耳热，炕头温暖。美味，并不一定是珍馐，更重要的是人们在此刻的相聚。人类从农耕时代开始聚居，借由食物，紧紧依靠在一起。



杀猪菜





白肉，血肠

杀猪菜，东北传统吃食，是一系列与新杀猪肉相关菜肴的总称，其中最具代表性的菜肴，要数以下几味：蒜泥白肉，新鲜猪肉煮熟后呈洁白透亮的颜色，搭配辛辣的蒜泥，自有一番清新爽滑；蒜泥护心肉，心脏和肝脏的口感更为细腻筋道，同样搭配蒜泥，味道相比白肉更有一分原始的气息；拆骨肉，从腿骨上剔下的纯瘦肉，可蘸取酱油、蒜泥、芥末、辣椒油食用；血肠，将混合了盐和调味料的新鲜猪血灌入洗净的猪肠中，控制火候，煮熟而不碎，口感细腻。血肠多搭配白肉和酸菜食用，酸菜要选自然发酵的东北长白菜，才是地道的东北风味。









内蒙古，冀金凤送别儿孙。

福建霞浦，林春银决定留在家乡，留在母亲身边。

厄瓜多尔，工程进入倒计时，李庚和同事们的归家之日渐渐临近。

广西和里，杨玉清沉浸于天伦之乐。

三餐茶饭，四季衣裳，共同造就了一个叫家的地方。

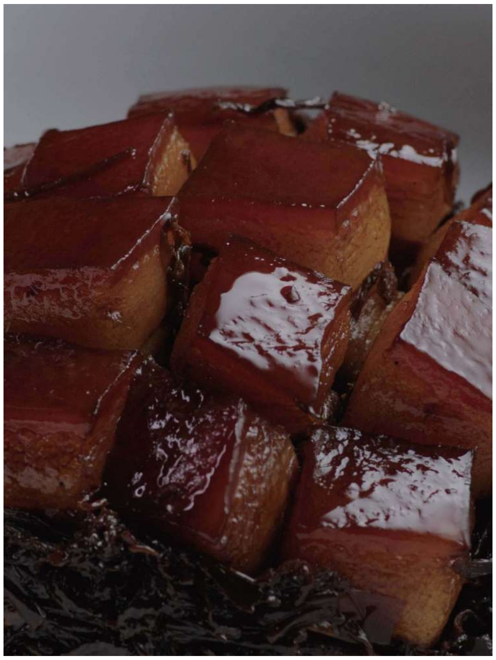
人因食物而聚，人不散，家就在。

烟火人间，风味长存。

特辑

风味之旅

在全球日益同质化的今天，美食依然执着于自己的方寸之间。当我们从更大、更小、更远、更近的视角重新审视这个星球上的美味，就会发现人类是如此相通，又各不相同。穿越南北，横贯东西，我们为您开启了一场炫美的视觉盛宴。欢迎加入全球风味之旅。



1

伊朗

《落地生根》拍摄地之一





6月，邓洁导演带着团队来到伊朗西部的克尔曼沙阿，这里是世界古老农作物小麦的原产地之一。摄制组计划在这里拍摄野生小麦的故事。如今，野生小麦依然零星地散落在田间地头。

对于从小生活在城市的邓洁来说，辨认野生小麦是一件很困难的事。当地农民和向导介绍的野生小麦与调研资料的信息截然相反，他们只得继续求助。因为是第一次来到伊朗，摄制组对这里的一切都充满了好奇。独特的美食文化、音乐、小麦的深度加工，都成了大家不愿放弃的拍摄话题，甚至还有足球。

伊朗美食的拍摄进展顺利，但邓洁要找的野生小麦仍然没有被确认，寻找野生小麦的工作还在继续。最终，她决定求助几千公里之外的植物学家，这次野生小麦的寻踪之旅也终于有了完美的答案。

漫长的繁衍进化历史、无数的偶然和数次的迁徙，成就了丰富多样的小麦品种。它也在不同地域文化的智慧中落地生根，演化出东西方截然不同的万千美食。

2
阿勒泰
《山海之间》拍摄地之一





冬月，山海之间摄制组冒雪赶往新疆阿勒泰地区。在接下来的几天里，他们将深入无人区，拍摄哈萨克族最传统的冬季美食。

第二天，摄制组的任务是拍摄套马。这一次十分走运，在戈壁上行驶没多久，他们就找到了马群。拍摄套马没有想象中那么简单，远距离效果并不理想，摄像师希望离它们越近越好，但近距离拍摄野性十足的马对摄制组来说风险很大。为了确保安全，摄制组人员全都集中在了一起。

第三天，气温持续走低。摄制组所有工作设备都需要用电，向导吾拉力负责用发电机提供电力保障，但-10℃的低温令发电机似乎无法正常启动。屋内，摄影师正在用所剩不多的电量抓紧拍摄牧民制作马肉库尔达克的过程。

经过反复努力，发电机终于正常运转。

冬牧场人迹罕至。这里没有现代生存法则，牧民们却用自己的智慧找到了与自然和谐共处的方式，再严酷的生存环境也不能阻碍他们对美味、对美好生活的向往。

3

三亚

《滚滚红尘》拍摄地之一





和山海之间摄制组在新疆面对的严寒相比，此时另一个摄制组正在3000公里之外沐浴着温暖的阳光。陶器的发明让人类第一次学会用火和水共同完成食物烹饪，导演刘殊同在三亚的闹市边找到了一个依然保持着原始烧陶工艺的族群。村庄后山有一片水塘，这里将是刘殊同拍摄烧陶的地方。

黎族制陶传女不传男，烧制时不允许有外人在场。为了在镜头前呈现这一古老技艺，老人们破例同意摄制组在现场全程记录。

草引燃椰子壳产生持久高温，草灰保护层形成了一座天然的灰窑，让里面的温度保持相对稳定，接下来就是几个小时漫长的等待了。这一次，有几件黎陶没能烧制成功。老人们解释说，这是由于天气原因，陶坯没有完全干透所致。

4

广西

《万家灯火》拍摄地之一





广西三江县，总导演陈晓卿故地重游。30公里外，摄制组正在紧张地拍摄。村民们正在制作的食物叫粑粑。第二天，这里将举办一场盛宴，摄制组正是为了这个村子里的一道延续了数百年的风味美食而来。杨玉清是这次拍摄的主人公，明天的宴席是为杨玉清家降生的孙女举办的庆祝仪式，酸鸭子是必不可少的一道美食，但拍摄并不顺利。

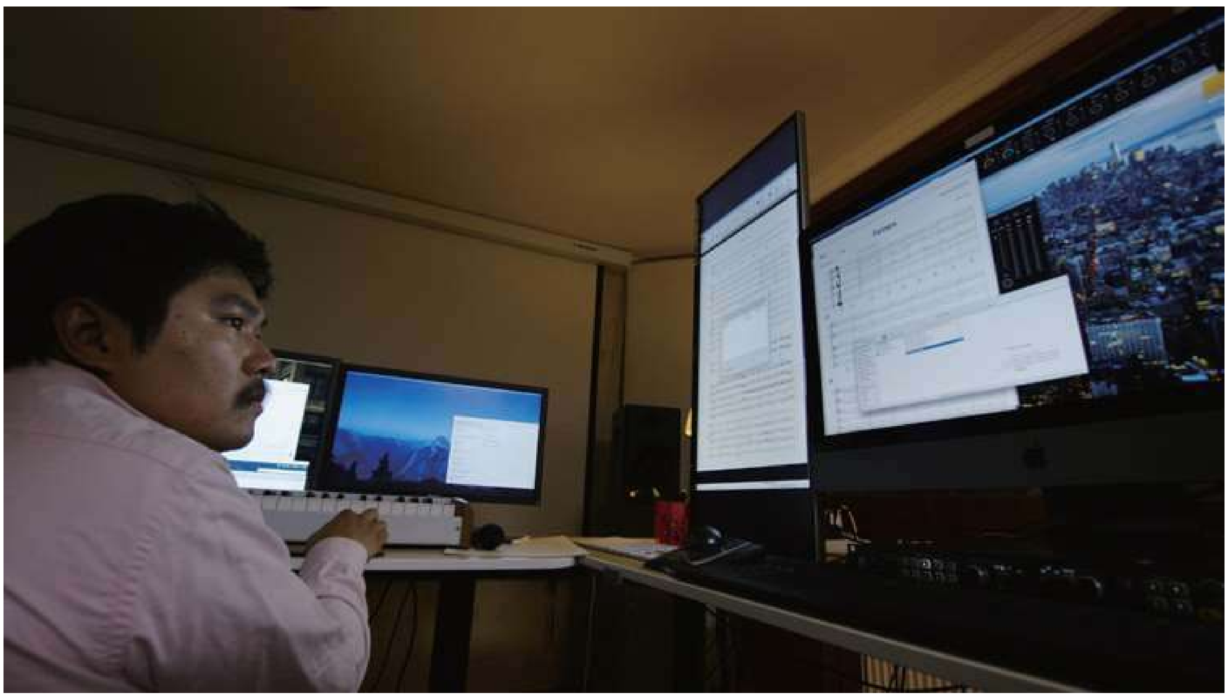
忙碌了一天之后，到了晚上，摄制组照例一起讨论当天拍摄的素材。一个上锁的细节让摄制组找到了拍摄思路。经过几天的等待，杨玉清终于有时间参与摄制组的拍摄工作，两位年轻的导演也找到了比美食更宝贵的故事。

美食在潜移默化地延续着一个家庭，甚至一个民族特有的属性。

5

香港

《江湖夜雨》拍摄地之一





浮华随风去，一菜一江湖。在美食的江湖世界里，只要有心，每一个角落都会有精彩的故事。亚洲美食之都香港，1100多平方公里的土地上有超过1万家餐厅。这里是世界了解中国美食的窗口，导演张一哲的江湖故事就从这里开始。

邓天经营着一家不大的餐厅，它隐秘在中环鲜为人知的地方，却引得老饕们趋之若鹜。但是，邓天的江湖并没有张一哲想象中的刀光剑影。

第二天，摄制组去拍摄餐厅海鲜的采购。清晨，大量渔船汇集在这里，几个小时后，这些新上岸的海鲜就会出现在香港的大街小巷中。帮助邓天采购食材的人，江湖人称十哥，年轻时是渔民，对海鲜的新鲜程度了如指掌。

原来，江湖在每个人的心中。张一哲开始走入邓天的美食和内心世界；邓天将自己的阅历都投射进烹饪中，香港美味传奇依旧在上演；阿鲲用音符来描绘美食世界，这一次，他和美国乐队合作，在创作上引入了更多国际化元素。

6

四川

《香料歧路》拍摄地之一





四川若尔盖草原，香料歧路摄制组赶来进行为期一周的拍摄。四川松潘海拔1800~2600米的山麓是中国最重要的花椒产地之一。摄制组这一次的美食拍摄地，就在山脚下。

让视觉引领和牵动味觉是一个打通感受的复杂工程。用光、影、色彩精心雕琢，是风味人间摄制组在影像呈现上的一贯追求；追求画面的极致，是风味人间摄制组一直探寻的方向。

那些存在于生活之中的人们习以为常的美食里，隐藏着太多人们从未见过的秘密。

7

合肥

显微摄影拍摄地之一





这一天，风味团队赶赴合肥，一个新的拍摄计划正在精心酝酿。

微观影像团队开始了他们的探索之旅。在人类视觉感知之外，另一个奇妙的世界其实与我们的美食息息相关。要想把它呈现在镜头前，需要无数次的实验和耐心的等待。

这一次，微观成像技术让食材从全新的视角被呈现出来，开启了人们对另一个世界的探索，也让创作团队对美食充满了越来越多的好奇。

作为一个充满好奇心的美食制作团队，品尝各种美食自然是必不可少的工作，但这有时也需要勇气。

8

瑞典

《肴变万千》拍摄地之一





5月，当中国已经步入盛夏的时候，欧洲的一个地方却刚刚进入初春。陈磊的摄制组赶到这里，拍摄一种世界上最有特色的美食。

现场加工鲱鱼的过程并没有造就传说中的终极武器，陈磊知道真正的杀伤力要交由时间塑造。结束了瑞典北部鲱鱼工厂的拍摄后，摄制组又赶往南部城市韦克舍，这里将有一场以鲱鱼罐头为主题的家庭聚餐。

臭，在美食的世界中独树一帜，是人类味觉多样化的独特表现，人们或疯狂、或摒弃、或小心翼翼，但此时也成了摄制组和瑞典朋友们最美好的回忆。

所谓美食，不过是一次又一次的相逢，我们带您穿越山海之间，偶然的落地生根，成就万千肴变，随即化作滚滚红尘，穿越香料歧路，几度江湖夜雨后，点亮万家灯火。

在这次奇妙的风味之旅中，你带来欢笑，我有幸得到。